

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN  
DI SLB C DHARMA RENA RING PUTRA I YOGYAKARTA  
TAHUN AJARAN 2020/2021**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Mahasin Sri Laksono Bakti Putro  
NIM 15601244037

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN  
DI SLB C DHARMA RENA RING PUTRA I YOGYAKARTA  
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Oleh

Mahasin Sri Laksono Bakti Putro  
NIM 15601244037

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan tes. Subjek penelitiannya adalah seluruh peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta yang berjumlah 5 peserta didik diantaranya 4 peserta didik laki-laki dan 1 peserta didik perempuan. Kemudian dilaksanakan tes kepada 5 peserta didik tunagrahita ringan tersebut menggunakan instrumen TKJI, jadi teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan mengambil seluruh populasi yang ada. Teknik analisis data yang dilakukan adalah dengan presentase statistik deskriptif.

Hasil penelitian yang dilaksanakan memperlihatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta merupakan kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu 3 peserta didik tunagrahita ringan atau 60%. Sedangkan untuk presentase hasil pengkategorian tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan yaitu sangat baik 0%, baik 0%, sedang 20%, kurang 60%, dan kurang sekali 20%.

Kata Kunci: Tunagrahita, Tunagrahita Ringan, Kebugaran Jasmani

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya

Nama : Mahasin Sri Laksono Bakti Putro

NIM : 15601244037

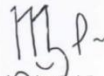
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta” benar-benar karya saya sendiri. sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipa dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah ditentukan.

Tandatangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan merupakan asli. Jika tidak asli siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta,

Yang menyatakan



Mahasin Sri Laksono Bakti Putro

NIM 15601244037

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul <

### TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN DI SLB C DHARMA RENA RING PUTRA I YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Mahasin Sri Laksono Bakti Putro

NIM 15601244037

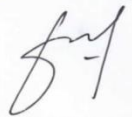
Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Mengetahui  
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M. Kes  
NIP. 196107311990011001

Yogyakarta,  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Yuyun Ari Wibowo, S.pd.Jas. M.Or  
NIP. 198305092008121002

**LEMBAR PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN  
DI SLB C DHARMA RENA RING PUTRA I YOGYAKARTA**

Disusun oleh:




Mahasin Sri Laksono Bakti Putro  
NIM 15601244037

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 4 Juni 2021

**TIM PENGUJI**

| Nama/Jabatan  | Tanda tangan  | Tanggal    |
|---|---|------------|
| Yuyun Ari Wibowo, S.pd.Jas. M.Or.<br>Ketua Penguji/Pembimbing |  | 16-06-2021 |
| Dr. Sugeng Purwanto, M.pd<br>Sekretaris Penguji               |  | 16-06-2021 |
| Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO<br>Penguji 1 (Utama)           |  | 16-06-2021 |

Yogyakarta,

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Wawan Sundawati Suherman, M.Ed.

NIP. 196407071988121001

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat sehat dan selamat, serta sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Rasulullah Muhammad SAW yang kita harapkan syafaatnya di hari akhir. Tugas akhir skripsi ini saya persembahkan kepada :

- 1 .Kedua orang tua saya, terimakasih atas segala semangat, perhatian, doa serta dukungannya semoga selalu dalam lindungan Allah SWT.
- 2 Adik saya, yang selalu memberikan dorongan semangat dalam berbagai keadaan.

## **MOTO**

“Kesuksesan tidak datang dari kapasitas fisik. Tapi datang dari kemauan yang gigih”

(Mahatma Gandhi)

“Kesuksesan tidak akan pernah tercapai jika hanya berdiam, karna kesuksesan perlu pergerakan, perencanaan, tujuan dan mental ambisi yang mumpuni”

(Mahasin Sri Laksono B P)

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra I Yogyakarta”. Skripsi ini tidak mungkin selsai tanpa bimbingan, arahan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Yuyun Ari Wibowo, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing dan selaku penguji utama dan validator yang telah memberikan masukan dan arahan terhadap instrument penelitian saya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan tujuan penelitian.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak/ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan bimbingan kepda penulis, serta seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.



6. Bapak Sutomo, S.Pd, selaku Kepala Sekolah beserta karyawan sekolah di SLB C Dharma Rena Ring Putra I Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
7. Peserta didik tunagrahita ringan SLB C Dharma Rena Ring Putra I Yogyakarta yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Teman-teman keluarga besar PJKR E 2015 yang telah memberikan dorongan dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini, dan menemani perjuangan dari awal masuk bangku kuliah sampai sekarang.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, atas masukan, saran, kritikan serta bantuan demi kelancaran skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan baik bersifat moril maupun materil selama pembuatan skripsi ini dapat menjadi amal baik dan ibadah, serta mendapatka imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena masih banyak keterbatasan dan pengetahuan dalam pembuatan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Yogyakarta,



Penulis

## DAFTAR ISI

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....               |      |
| ABSTRAK .....                    | i    |
| SURAT PERNYATAAN.....            | ii   |
| PERSETUJUAN .....                | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN.....          | iv   |
| PERSEMBAHAN .....                | v    |
| MOTO .....                       | vi   |
| KATA PENGANTAR .....             | vii  |
| DAFTAR ISI.....                  | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....              | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....             | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN                |      |
| A. Latar Belakang .....          | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....    | 7    |
| C. Batasan Masalah.....          | 7    |
| D. Rumusan Masalah .....         | 7    |
| E. Tujuan Penelitian .....       | 7    |
| F. Manfaat Penelitian .....      | 8    |
| BAB II KAJIAN TEORI              |      |
| A. Kajian Teori .....            | 9    |
| 1. Anak Tunagrahita.....         | 9    |
| 2. Anak Tunagrahita Ringan ..... | 18   |
| 3. Kebugaran Jasmani .....       | 23   |

|   |    |
|---|----|
| B. Hasil Penelitian yang Relevan .....                  | 27 |
| C. Kerangka Berpikir .....                              | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN                               |    |
| A. Jenis Penelitian.....                                | 31 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                    | 31 |
| C. Populasi dan Teknik Sampling Penelitian.....         | 31 |
| D. Definisi Operasional Variabel.....                   | 31 |
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....          | 32 |
| F. Analisis Data .....                                  | 33 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN                  |    |
| A. Deskripsi, Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian ..... | 35 |
| B. Deskripsi Hasil Penelitian.....                      | 35 |
| C. Pembahasan.....                                      | 46 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN                              |    |
| A. Kesimpulan .....                                     | 52 |
| B. Implikasi Penelitian.....                            | 52 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                        | 53 |
| D. Saran.....   | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                    | 54 |
| LAMPIRAN .....  | .  |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Nilai tes kebugaran jasmani usia 13-15 tahun putri.....             | 30 |
| Tabel 2. Nilai tes kebugaran jasmani usia 13-15 tahun putra .....            | 30 |
| Tabel 3. Norma tes kebugaran jasmani usia 13-15 tahun .....                  | 30 |
| Tabel 4. Nilai tes kebugaran jasmani usia 13-15 tahun putri.....             | 36 |
| Tabel 5. Nilai tes kebugaran jasmani usia 13-15 tahun putra .....            | 37 |
| Tabel 6. Norma tes kebugaran jasmani usia 13-15 tahun .....                  | 37 |
| Tabel 7. Frekuensi nilai dan presentase tes lari 50m laki-laki .....         | 39 |
| Tabel 8. Frekuensi nilai dan presentase tes lari 50m perempuan.....          | 39 |
| Tabel 9. Frekuensi nilai dan presentase tes sit up laki-laki.....            | 40 |
| Tabel 10. Frekuensi nilai dan presentase tes sit up perempuan .....          | 41 |
| Tabel 11. Frekuensi nilai dan presentase tes pull up laki-laki .....         | 41 |
| Tabel 12. Frekuensi nilai dan presentase tes pull up perempuan.....          | 42 |
| Tabel 13. Frekuensi nilai dan presentase tes vertical jump laki-laki .....   | 42 |
| Tabel 14. Frekuensi nilai dan presentase tes vertical jump perempuan.....    | 43 |
| Tabel 15. Frekuensi nilai dan presentase tes lari jarak jauh laki-laki ..... | 44 |
| Tabel 16. Frekuensi nilai dan presentase tes lari jarak jauh perempuan.....  | 44 |
| Tabel 17. Kategori tingkat kebugaran eserta didik laki-laki .....            | 45 |
| Tabel 18. Kategori tingkat kebugaran eserta didik perempuan.....             | 47 |
| Tabel 19. Kategori tingkat kebugaran eserta didik .....                      | 48 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|   |    |
|---|----|
| Gambar 1. Grafik kategori tingkat kebugaran peserta didik laki-laki.....  | 46 |
| Gambar 2. Grafik kategori tingkat kebugaran peserta didik perempuan ..... | 47 |
| Gambar 3. Grafik kategori tingkat kebugaran peserta didik .....           | 49 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Tabel Tes .....                     | 61 |
| Kartu bimbingan TAS .....           | 63 |
| Surat Ijin Penelitian .....         | 64 |
| Data Siswa SLBC .....               | 65 |
| Data hasil Tes .....                | 66 |
| Surat Balasan Ijin Penelitian ..... | 73 |
| Dokumentasi Penelitian .....        | 74 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Keadaan tubuh yang sehat secara jasmani dan rohani merupakan salah satu keadaan tubuh yang penting dalam kehidupan manusia, keadaan tubuh ini termasuk juga bagi orang penyandang keterbelakangan mental atau tunagrahita. UU Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan menyatakan bahwa kesehatan merupakan suatu keadaan yang sehat, baik sehat secara fisik, mental, spiritual dan sosial yang membuat seseorang mungkin untuk setiap orang menjalani hidup yang produktif secara sosial dan ekonomis. UU tersebut juga menjeaskan bahawa upaya untuk memelihara kesehatan bagi orang berkebutuhan khusus harus ditujukan untuk menjaga agar mereka tetap menjalani hidup produktif secara sosial, ekonomi, dan bermartabat. Setiap anak memiliki hak yang sama dan tidak membedakan itu anak normal maupun anak tunagrahita. Sesuai dengan yang tercantum dalam UUD 1945 pasal 31 ayat 1 disebutkan “tiap-tiap warga negara berhak mendapatkan pengajaran.” Bagi anak yang memiliki kebutuhan khusus atau anak tunagrahita, dunia pendidika khususnya pendidikan jasmani dan kesehatan, sangat membantu sekali bagi mereka untuk dapat hidup lebih baik.

Menurut Roji (2016: 9) menyatakan kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba. Untuk anak tunagrahita kesegaran

jasmani ini sangat penting untuk mendorong dan mengembangkan jasmani dan rohani serta kesehatan dan lingkungan mereka agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga anak mampu melakukan tugas untuk dirinya sendiri. Kegiatan sederhana yang dapat dilakukan anak tunagrahita untuk menunjang kebugaran jasmaninya seperti berjalan-jalan dan lari dalam kesehariannya.

Gansar (2012: 75) membahas tentang tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan dan mendapatkan hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan masuk dalam kategori kurang. Penelitian yang dilakukan tersebut menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kegiatan tes ini juga dilaksanakan saat anak tunagrahita ringan tersebut dalam kondisi fisik yang lengkap dan dalam keadaan sehat. Kondisi fisik anak tunagrahita juga mengalami keterlambatan motorik seperti berdiri, berjalan, berlari dan lainnya, keterlambatan ini berdampak negatif terhadap motorik dan fisik mereka. Beberapa keterlambatan tersebut dapat berdampak pada kemampuan anak tunagrahita untuk melakukan aktifitas jasmani. Bahkan jika anak tunagrahita dilakukan tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKJI yang disusun untuk anak normal, hasil dari tes tersebut akan menunjukkan hasil kebugaran yang lebih rendah bagi anak tunagrahita walaupun usia mereka sama, itu terjadi karena beberapa keterlambatan yang mereka alami.

Kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan beberapa macam tes yang tentunya telah di uji melalui penelitian oleh para ahli sehingga dapat digunakan sebagai standar alat ukur kebugaran jasmani seseorang. Dari



berbagai macam tes yang ada, salah satunya yang sering digunakan dalam berbagai penelitian tentang kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan salah satu tes yang disusun dan disesuaikan terhadap kondisi anak di Indonesia, tes ini terbagi menjadi empat kategori berdasarkan umur yaitu, 6 – 9 tahun, 10 – 12 tahun, 13 – 15 tahun, 16 – 19 tahun, dan masih dibagi lagi berdasarkan kategori laki-laki dan perempuan. Tes Kebugaran Jasmani ini terdiri dari 5 rangkaian tes yang dilakukan diantaranya, lari *sprint*, gantung angkat atau gantung siku tekuk (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari ketahanan fisik. rangkaian tes tersebut disusun untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmanai seseorang sesuai klasifikasi yang sudah ditetapkan dengan menggunakan tabel norma TKJI sebagai pedoman menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani orang yang melakukan tes.

Anak tunagrahita merupakan anak yang memiliki kemampuan intelektual atau IQ dan keterampilan yang berada dibawah rata-rata pada anak normal seusiannya. Pendapat lain menurut Bambang Putranto menyatakan, Anak Tunagrahita merupakan anak yang memiliki kekurangan atau keterbatasan dari segi mental dan intelektualnya dibawah rata-rata normal, sehingga anak tunagrahita mengalami kesulitan saat mereka mengerjakan berbagai tugas akademik, berkomunikasi dan berhubungan sosial ( Nur'aeni, 2004 ).

Tunagrahita memiliki arti harfiah yaitu tuna artinya merugi dan grahita berarti pikiran. Sesuai dengan namanya, anak tunagrahita ini ditandai dengan ciri-ciri utama yaitu lemah dalam nerpikir atau penalaran. Kelemahan

tersebut mengakibatkan anak tunagrahita memiliki kemampuan belajar dan beradaptasi sosial dibawah rata-rata. Ibrahim (2014: 37) menjelaskan anak tunagrahita atau anak keterbelakangan mental adalah anak yang memiliki kondisi mental secara umum di bawah rata-rata yang timbul selama periode perkembangan dan berkaitan dengan kelemahan perilaku penyesuaian dirinya dengan lingkungan. Oleh karena itu, fungsi sosial anak tunagrahita tidak berkembang dengan baik. Maka itu anak tunagrahita perlu mendapatkan penanganan khusus karena mereka mempunyai kelemahan dalam berpikir atau bernalar tidak seperti anak pada umumnya. Pendidikan jasmani untuk anak tunagrahita juga berbeda, tergantung anak tersebut masuk kedalam ciri-ciri anak tunagrahita ringan, sedang ataupun berat.

Pendapat lain menurut *American Psychiatric Association* (2013: 33) menyatakan bahwa anak tunagrahita atau disebut dengan IDD (*Intellectual Developmental Disorder*) atau gangguan perkembangan intelektual adalah anak yang mengalami gangguan pada masa periode perkembangan yang meliputi intelektual dan keterbatasan fungsi adaptif dalam konseptual, sosial, dan keterampilan adaptif. Dari paparan tersebut anak tunagrahita kurang dapat menjaga kebugaran jasmani mereka, dan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka perlu dilakukan tes kebugaran jasmani untuk anak tunagrahita.

Pendidikan sebagai proses pendidikan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah sangat berperan penting, yaitu peserta didik dapat berkesempatan untuk mendapatkan berbagai pengalaman melalui aktivitas jasmani yang dilaksanakan disekolah. Seorang anak tunagrahita dapat digolongkan menjadi beberapa golongan, di

indonesia dasar pengklasifikasian anak tunagrahita yang digunakan yaitu berdasarkan PP No 72/199, dari PP tersebut anak tunagrahita dibagi menjadi pertama tunagrahita ringan dengan IQ 50 – 70, kedua tunagrahita sedang dengan IQ 30 – 50, ketiga tunagrahita berat dan sangat berat yaitu anak yang memiliki IQ kurang dari 30.

Pernyataan Tarigan dalam Pambudi (2017: 16) menjelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adaptif untuk anak yang memiliki kebutuhan khusus yaitu untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, keterampilan gerak, sosial, dan intelektual. Selain itu, proses pendidikan tersebut penting untuk menanamkan nilai-nilai dan sikap positif terhadap keterbatasan kemampuan baik dari segi fisik maupun mentalnya sehingga mereka mampu bersosialisasi dengan lingkungan dan memiliki rasa percaya diri dan harga diri. Untuk mencapai tujuan tersebut sarana yang digunakan yaitu melalui aktivitas jasmani untuk peserta didik, sehingga dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan sungguh-sungguh menggunakan aktivitas jasmani untuk peserta didik tunagrahita.

SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 beralamat di dusun Gowok, desa Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Lokasi yang strategis serta memiliki fasilitas yang cukup lengkap sehingga banyak peserta didik yang mendaftar di SLB C ini. SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta memiliki lingkungan sekitar yang sangat mendukung yaitu, terletak di daerah perkotaan serta dekat dengan perbatasan kabupaten Bantul dan bangunan sekolah yang baik sehingga membantu peserta didik

untuk melaksanakan kegiatan belajar dengan lancar, terutama untuk kegiatan aktivitas jasmani bagi anak tunagrahita juga lebih kondusif. SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta ini menerima peserta didik berkebutuhan khusus mulai usia prasekolah (TKLB) hingga peserta didik berkebutuhan khusus menengah atas (SMALB). Untuk saat ini di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta terdapat peserta didik tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, tuna daksa, tunarungu wicara dan tuna ganda.

Sesuai uraian latar belakang diatas, maka guna untuk mengetahui tingkat kebugaran peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta perlu dilakukan. Penelitian yang dilaksanakan ini diungkapkan tentang evaluasi kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta, sehingga dapat memberi pengertian bahwa aktivitas jasmani untuk anak tunagrahita itu penting.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasar latar belakang bisa diidentifikasi masalah di SLBC Dharma Rena Ring Putra I yaitu sebagai berikut :

1. Seberapa Tinggi Tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra I.

2. Peserta didik tunagrahita ringan belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, supaya penelitian ini tidak terlalu luas maka di sini penulis hanya meneliti dan membahas tentang tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

### **D. Rumusan Masalah**

Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta?

### **E. Tujuan penelitian**

Selaras dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB C. Dharma Rena Ring Putra I diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis maupun praktis yaitu :

#### **1. Manfaat teoritis**

Saya berharap penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang akurat dan objektif tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Untuk sekolah**

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alat untuk menilai tingkat keberhasilan tugas guru dalam melaksanakan pembelajaran dan sebagai bahan evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah tersebut.

### **b. Untuk peserta didik**

Peserta didik bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik masing masing sehingga akan memotivasi untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran tubuh mereka.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Anak Tunagrahita**

###### **a. Pengertian Anak Tunagrahita**

Istilah tunagrahita berasal dari bahasa sansekerta tuna yang artinya rugi (kurang), dan *grahita* artinya berpikir (Mumpuniarti, 2010: 25). Tunagrahita mempunyai beberapa istilah, di antaranya dikemukakan oleh Inglas (Mumpuniarti, 2010: 25), yaitu: *mental retardiation*, *mental defeciency*, *mental defective*, *mentally handicapped*, *feebleminidedness*, *mental subnormality*, *amentia and oligophredia*. Di Indonesia tunagrahita disebut lemah ingatan, lemah otak, lemah pikiran, cacat mental, terbelakang mental, dan lemah mental.

Menurut Apriyanto (2012: 21) anak tunagrahita merupakan anak yang mempunyai kecerdasan dibawah rata-rata dari anak normal seusianya dan diikuti dengan hambatan untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Anak tunagrahita memiliki keterlambatan yang bersifat permanen dalam berbagai bidang. Mereka memiliki rentang memori yng pendek terutama yang berhubungan dengan akademik.

Ibrahim (2014: 37) menjelaskan anak tunagrahita atau anak keterbelakangan mental adalah anak yang memiliki kondisi mental secara umum di bawah rata-rata yang timbul selama periode perkembangan dan berkaitan dengan kelemahan perilaku penyesuaian dirinya dengan lingkungan. Oleh karena itu, fungsi sosial anak tunagrahita tidak berkembang dengan baik.

Pengetian tunagrahita dari beberapa pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa tunagrahita merupakan suatu keadaan anak yang mengalami keterlambatan dalam segala bidang dibandingkan dengan anak normal sehingga kesulitan untuk mengikuti program

sekolah biasa. Istilah tunagrahita ini merupakan istilah yang digunakan setelah keluarnya PP pendidikan Luar Biasa No. 72 Tahun 1991 yang sebelumnya disebut dengan istilah bodoh, tolol, dungu, dan lain-lain. Oleh sebab itu sekarang tidak ada lagi istilah bodoh, tolol, dungu yang digunakan untuk menyebut mereka, istilah yang digunakan untuk sekarang ini adalah tunagrahita.

#### **b. Klasifikasi Anak tunagrahita**

Ada berbagai cara pandang dalam mengklasifikasikan anak tunagrahita. Pengklasifikasian tunagrahita ini akan memudahkan guru dalam penyusunan program layanan pendidikan/pembelajaran yang akan diberikan secara tepat. Pengklasifikasian anak tunagrahita berpandangan pendidikan menurut Mumpuniarti (2010: 15) adalah mengklasifikasikan anak tunagrahita berdasarkan kemampuannya dalam mengikuti pendidikan atau bimbingan. Pengelompokan berdasarkan klasifikasi tersebut, adalah tunagrahita mampu didik, mampu latih, dan perlu rawat. Pengklasifikasian tersebut dapat dikaji sebagai berikut:

- 1) Mampu didik, tunagrahita yang masuk dalam penggolongan mampu didik ini setingkat *mild, borderline, marginally dependent, moron, dan debil*. IQ mereka berkisar 50/55-70/75.
- 2) Mampu latih, kemampuan tunagrahita pada golongan ini setara dengan *moderate, semi dependent, imbesil*, dan memiliki tingkat kecerdasan IQ berkisar 20/25-50/55.
- 3) Perlu rawat, yang termasuk dalam penggolongan perlu rawat adalah anak yang termasuk *totally dependent or profoundly mentally retarded, severe, idiot*, dan tingkat kecerdasannya 0/5-20/25.



Pendapat lain dari Kemis (2013: 12) menjelaskan tentang klasifikasi anak tunagrahita untuk keperluan pembelajaran antara lain:

- 1) Taraf perbatasan (*borderline*) disebut juga dengan istilah lambat belajar (*slow learner*) anak ini memiliki tingakat kecerdasan 70-85, mereka mengalami kesulitan dalam belajar membutuhkan waktu yang lebih lama.
- 2) Tunagrahita mampu didik (*educable mentally retarded*) merupakan peserta didik yang memiliki tingkat kecerdasan 50-75
- 3) Tunagrahita mampu latih (*trainable mentally retarded*) merupakan peserta didik yang memiliki tingkat kecerdasan 30-50
- 4) Tunagrahita butuh rawat (*dependent or profoundly mentally retarded*) merupakan anak yang memiliki tingkat kecerdasan kurang dari 30.

Pengklasifikasian anak tunagrahita berdasarkan keperluan dalam pembelajaran menurut Apriyanto (2012: 31-32) adalah sebagai berikut:

- 1) *Educable*, anak dalam kelompok ini memiliki kemampuan akademik setara dengan anak pada kelas 5 Sekolah Dasar.
- 2) *Trainable*, penyandang tunagrahita dalam kelompok ini masih mampu dalam mengurus dirinya sendiri dan mempertahankan diri. Dalam mendapatkan pendidikan dan penyesuaian dalam lingkungan sosial dapat diberikan walau sangat terbatas.
- 3) *Custodia*, pembelajaran dapat diberikan secara terus menerus dan khusus. Tunagrahita dalam kelompok ini dapat diajarkan bagaimana cara menolong dirinya sendiri dan mengembangkan kemampuan yang lebih bersifat komunikatif.

Penggolongan atau klasifikasi tunagrahita untuk keperluan pembelajaran menurut B3PTKSM (Apriyanto, 2012: 32), adalah sebagai berikut:

- 1) taraf perbatas (*borderline*) dalam pendidikan disebut sebagai lamban belajar atau *slow learner* dengan IQ 70-85,
- 2) tunagrahita mampu didik (*educable mentally retarded*) memiliki IQ 50- 70 atau 75,
- 3) tunagrahita mampu latih (*trainable mentally retarded*) memiliki IQ 30- 50 atau 35-55,

Klasifikasi anak tunagrahita menurut para pakar di atas memang beragam sesuai dengan dasar pengklasifikasian yang mereka lakukan, namun untuk pengklasifikasian yang digunakan di Indonesia dan telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia sekarang yaitu PP No 72/1999, dari PP tersebut di klasifikasikan anak tunagrahita sebagai berikut:

- 1) Tunagrahita ringan, yaitu anak yang memiliki tingkat kecerdasan (IQ) 50 – 70.
- 2) Tunagrahita sedang, yaitu anak yang memiliki tingkat kecerdasan (IQ) 30 – 50.
- 3) Tunagrahita berat dan sangat berat, yaitu anak yang memiliki tingkat kecerdasan (IQ) kurang dari 30.

Jadi dari beberapa pendapat ahli dan PP di atas tentang klasifikasi anak tunagrahita dapat kita tarik kesimpulan bahwa seorang anak tunagrahita dapat digolongkan menjadi beberapa golongan itu semua tergantung dasar pengklasifikasian yang dilakukan. Salah satunya jika dasar yang digunakan adalah pandangan masyarakat akan menghasilkan 3 golongan yaitu tunagrahita

absolut, tunagrahita relatif dan tunagrahita semu. Sedangkan jika anak tunagrahita digolongkan berdasarkan tingkat kecerdasannya atau IQ maka akan di dapatkan hasil pengklasifikasian menjadi tiga golongan yaitu tunagrahita ringan, tunagrahita sedang dan tunagrahita berat atau sangat berat. Setiap golongan tunagrahita memiliki kemampuan masing-masing, sehingga dapat disesuaikan dengan pemberian yang kita lakukan.

### **c. Karakteristik Anak Tunagrahita**

Menurut Kemis (2013:17) anak berkebutuhan khusus pasti memiliki karakter yang menunjukkan dirinya namun ada karakter yang berbeda pada anak tunagrahita, karakter dari anak tunagrahita antara lain:

- 1) Anak mengalami kesulitan atau lambat saat mereka mencoba untuk mempelajari sesuatu yang baru baginya
- 2) Untuk anak tunagrahita yang sudah tergoong berat atau sangat berat maka anak tersebut akan memiliki kekurangan pada kemampuan berbicara mereka
- 3) Anak tunagrahita mengalami keterlambatan dalam perkembangan pergerakannya.
- 4) Memiliki kekurangan untuk kemampuannya memberikan pertolongan bagi dirinya sendiri
- 5) Anak tunagrahita melakukan interaksi dan bertindak laku yang kurang wajar atau tidak lazim secara terus menerus.

Wardani dkk (dalam Apriyanto, 2012: 36) mengemukakan karakteristik anak tunagrahita menurut tingkat ketunagrahitaannya sebagai berikut:

1) Karakteristik anak tunagrahita ringan

Meskipun tidak dapat menyamai anak normal yang seusia dengannya, mereka masih dapat belajar membaca, menulis, dan berhitung sederhana. Kecerdasannya berkembang dengan kecepatan antara setengah dan tiga perempat kecerdasan anak normal dan berhenti pada usia muda. Mereka dapat bergaul dan mempelajari pekerjaan yang hanya memerlukan *semi skilled*. Pada usia dewasa kecerdasannya mencapai tingkat usia anak normal 9 dan 12 tahun.

2) Karakteristik anak tunagrahita sedang

Anak tunagrahita sedang hampir tidak bisa mempelajari pelajaran- pelajaran akademik. Namun mereka masih memiliki potensi untuk mengurus diri sendiri dan dilatih untuk mengajarkan sesuatu secara rutin, dapat dilatih berkawan, mengikuti kegiatan dan menghargai hak milik orang lain. Sampai batas tertentu mereka selalu membutuhkan pengawasan, pemeliharaan dan bantuan orang lain. Setelah dewasa kecerdasan mereka tidak lebih dari anak normal usia 6 tahun.

3) Karakteristik anak tunagrahita berat dan sangat berat

Anak tunagrahita berat dan sangat berat sepanjang hidupnya akan selalu tergantung pada pertolongan dan bantuan orang lain. Mereka tidak dapat memelihara diri sendiri dan tidak dapat membedakan bahaya dan bukan bahaya. Mereka juga tidak dapat bicara, walaupun bicara hanya mampu mengucapkan kata-kata atau tanda sederhana saja. kecerdasannya walaupun mencapai usia dewasa berkisar seperti anak normal usia paling tinggi 4 tahun.

Dilihat dari beberapa pendapat yang menyebutkan tentang karakteristik anak tunagrahita ringan, secara umum anak tunagrahita ringan memiliki karakter yang agak kesulitan jika di ajak untuk berpikir. Sehingga anak tunagrahita ini akan mengalami kelemahan dalam belajarnya. Selain itu anak tunagrahita ringan juga mengalami keterlambatan dalam perkembangan motoriknya, dan yang terakhir yaitu mereka masih memerlukan bantuan orang lain dalam mengurus dirinya dan masih memerlukan bantuan secara ekonomi saat mereka telah dewasa.

#### **d. Penyebab Tunagrahita**

Anak tunagrahita merupakan anak yang berkebutuhan khusus yang tentunya anak tersebut ada penyebab sehingga anak tersebut mengalami ketunagrahitaan pada dirinya. Anak tunagrahita berdasarkan kurun waktu terjadinya adalah keadaan tunagrahita ini dibawanya sejak lahir (faktor endogen) dan faktor dari luar yang menyebabkan anak menjadi tunagrahita contohnya disebabkan oleh suatu keadaan ataupun penyakit (faktor eksogen).

Seseorang menjadi tunagrahita disebabkan oleh berbagai faktor. Para ahli membagi faktor penyebab tersebut atas beberapa kelompok. Strauss yang dikutip dalam Tarigan 2019: 58) membagi faktor penyebab ketunagrahitaan menjadi dua gugus yaitu endogen dan eksogen. Faktor endogen apabila letak penyebabnya pada sel keturunan dan eksogen adalah halhal diluar sel keturunan, misalnya infeksi, virus menyerang otak , benturan kepala yang keras, radiasi, dan lain-lain. Cara lain yang sering digunakan dalam pengelompokan faktor penyebab ketunagrahitaan adalah berdasarkan waktu terjadinya, yaitu faktor yang terjadi sebelum lahir (prenatal) saat kelahiran(natal) dan setelah lahir (postnatal). Berikut

ini beberapa penyebab ketunagrahitaan yang sering ditemukan baik yang berasal dari faktor keturunan maupun faktor lingkungan.

#### 1) Faktor keturunan

Penyebab kelainan yang berkaitan dengan faktor keturunan, meliputi hal berikut:

- a. Kelainan kromosom, dapat dilihat dari bentuk dan nomornya. Dilihat dari bentuk dapat berupa inversi (kelainan yang menyebabkan berubahnya urutan gene karena melihatnya kromosom; delesi (kegagalanmeiosis, yaitu salah satu pasangan tidak membelah sehingga terjadi kekurangan kromosom pada salah satu sel); duplikasi (kromosom tidak berhasil memisahkan diri sehingga trejadi kelebihan kromosom pada salah satu sel lainnya) translokasi (adanya kromosom yang patah dan patahnya menempel pada kromosom lain).
- b. Kelainan gen. Kelainan ini terjadi pada waktu imunisasi, tidak selamanya tampak dari luar (tetap dalam tingkat genotif). Ada 2 hal yang perlu diperhatikan untuk memahaminya, yaitu kekuatan kelainan tersebut, dan tempat gena (lucos)yang mendapat kelainan.

#### 2) Gangguan metabolisme dan gizi

Metabolisme dan gizi merupakan faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu terutama perkembangan sel-sel otak. Kegagalan metabolisme dan kegagalan pemenuhan kebutuhan gizi dapat mengakibatkan terjadinya gangguan fisik dan mental pada individu. Kelainan yang disebabkan oleh kegagalan metabolisme dan gizi , antara lain phenylketonuria (akibat metabolisme saccharide yang menjadi tempat

penyimpanan asam mucopolysaccharide dalam hati, limpa kecil, dan otak ) dan gejala yang tampak berupa ketidak normalan tinggi badan ,kerangka tubuh yang tidak proporsional , telapak tangan lebar dan pendek, persendian kaku, lidah lebar dan menonjol, dan tuna grahita; cretinism (keadaan hypohydroidism kronik yang terjadi selama masa janin atau saat dilahirkan ) dengan gejala kelainan yang tampak adalah ketidaknormalan fisik yang khas dan ketunagrahitaan.

### 3) Infeksi dan keracunan

Keadaan ini disebabkan oleh terjangkitnya penyakit-penyakit selama janin masih berada didalam kandungan . penyakit yang dimaksud antara lain rubella yang mengakibatkan ketunagrahitaan serta adanya kelainan pendengaran , penyakit jantung bawaan, berat badan sangat kucang ketika lahir, syphilis bawaan, syndrome gravidity beracun, hampir pada semua kasus berakibat ketunagrahitaan.

### 4) Trauma dan zat radioaktif

Terjadinya trauma terutama pada otak ketika bayi dilahirkan atau terkena radiasi zat radioaktif saat hamil dapat mengakibatkan ketunagrahitaan. Trauma yang terjadi pada saat dilahirkan biasanya disebabkan oleh kelahiran yang sulit sehingga memerlukan alat bantuan. Ketidaktepatan penyinaran atau radiasi sinarX selama bayi dalam kandungan mengakibatkan cacat mental microcephaly.

### 5) Masalah pada kelahiran

Masalah yang terjadi pada saat kelahiran, misalnya kelahiran yang disertai hypoxia yang dipastikan bayi akan menderita kerusakan otak ,kejang dan

napas pendek. Kerusakan juga dapat disebabkan oleh trauma mekanis terutama pada kelahiran yang sulit.

#### 6) Faktor lingkungan

Banyak faktor lingkungan yang diduga menjadi penyebab terjadinya ketunagrahitaan. Telah banyak penelitian yang digunakan untuk pembuktian hal ini, salah satunya adalah penemuan patton & Polloway dalam Tarigan (2019: 59) bahwa bermacam-macam pengalaman negatif atau kegagalan dalam melakukan interaksi yang terjadi selama periode perkembangan menjadi salah satu penyebab ketunagrahitaan. Latar belakang pendidikan orangtua sering juga dihubungkan dengan masalah-masalah perkembangan. Kurangnya kesadaran orang tua akan pentingnya pendidikan dini serta kurangnya pengetahuan dalam memberikan rangsangan positif dalam masa perkembangan anak menjadi penyebab salah satu timbulnya gangguan. Selain cara tersebut terdapat pula cara umum yaitu dengan meningkatkan taraf hidup masyarakat melalui peningkatan sosial-ekonomi, penyuluhan kepada masyarakat mengenai pendidikan dini, (Wardani 2013, 270).

## **2. Anak Tunagrahita Ringan**

### **a. Pengertian anak tunagrahita ringan**

Arti dari kata tunagrahita sendiri berasal dari bahasa sansekerta yaitu tuna berarti kurang, rugi dan grahita memiliki arti berpikir. namun ada penyebutan lain yaitu *educable*, debil dan mampu didik merupakan kata umum yang digunakan dalam dunia pendidikan untuk menyebut anak tunagrahita ringan.



Anak mampu didik atau anak tunagrahita ringan adalah gangguan perkembangan dalam mental yang dialami oleh seorang anak dan anak tersebut memiliki tingkat kecerdasan atau IQ 50 – 75. Anak tunagrahita ringan ini memiliki kemampuan untuk menguasai kemampuan akademis walaupun masih pada suatu bidang tertentu. Walaupun seperti itu namun anak tunagrahita ringan memiliki kemampuan motorik dan kemampuan sosialisasi yang baik. Menurut Sumaryanti, dalam Lufthansa (2016: 61-62) karakteristik anak tunagrahita mengalami keterbatasan dalam perilaku sosial, konsep diri, proses belajar, koordinasi motorik, keterampilan berkomunikasi, dan kemampuan dalam mengikuti instruksi. Anak tunagrahita mengalami kesulitan untuk mengolah informasi, menyimpan dan menggunakan kembali yang sebelumnya sudah disimpan rentang perhatian sempit dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah.

Pendapat ahli di atas tentang anak tunagrahita ringan dapat diambil kesimpulan bahwa anak tunagrahita ringan merupakan anak yang memiliki tingkat kecerdasan atau IQ antara 50-75. Anak tunagrahita ringan ini merupakan anak yang memiliki kemampuan yang mirip dengan anak normal seusianya, walaupun anak tunagrahita ringan masih kesulitan di bidang akademik yang agak tertinggal oleh anak normal seumurannya.

#### **b. Karakteristik anak tunagrahita ringan**

Menurut Amin (2015: 37) menyatakan bahwa siswa tunagrahita ringan mengalami kesukaran berpikir abstrak, tetapi masih dapat mengikuti pelajaran akademik di sekolah biasa maupun sekolah khusus. Secara fisik anak tunagrahita memiliki kondisi fisik seperti anak normal pada umumnya, namun berbeda dari segi mental dan intelektualnya. Pendapat lain, *American Association on Mental*

*Deficiency* (dalam Wulandari, 2011: 11) menyatakan anak tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki tingkat kecerdasan (IQ) mereka berkisar 51-70, dalam penyesuaian sosial maupun bergaul, mampu menyesuaikan diri pada lingkungan sosial yang lebih luas dan mampu melakukan pekerjaan setingkat semi terampil. Pendapat lain Amin (2015: 37) menyatakan bahwa siswa tunagrahita ringan mengalami kesukaran berpikir abstrak, tetapi masih dapat mengikuti pelajaran akademik di sekolah biasa maupun sekolah khusus. Secara fisik anak tunagrahita memiliki kondisi fisik seperti anak normal pada umumnya, namun berbeda dari segi mental dan intelektualnya.

Karakteristik menurut Branata yang dikutip oleh Suksmiati (2010:11) menjelaskan tentang karakteristik anak tunagrahita ringan dibedakan jadi dua gejala yaitu gejala di dalam bidang sosial dan gejala pada bidang psikis. Gejala pada bidang psikis pada anak tunagrahita ringan pada umumnya merupakan cara berfikir anak yang kurang lancar dan konkret, kurang dapat mengendalikan urutan susila dalam dirinya, kurang dapat menganalisa dan memberikan penilaian terhadap suatu kejadian yang mereka hadapi, anak tunagrahita memiliki kelemahan dalam daya fantasi mereka, serta mereka memiliki kesulitan untuk mengendalikan perasaan dan kepribadiannya juga kurang harmonis serta anak tunagrahita ringan selalu mencoba-coba dalam mereka menyelesaikan masalah. Gejala selanjutnya yaitu gejala dalam bidang sosial. Anak tunagrahita ringan menampilkan suatu gejala yang memperlihatkan bahwa mereka kurang sanggup untuk berdiri sendiri, gejala ini kurang terlihat secara jelas ketika anak sudah tidak sekolah (umur 16 tahun ke atas).

Mumpuniarti (2010: 41) menyatakan bahwa anak tunagrahita ringan memiliki ciri lancar berbicara tetapi kurang perbendaharaan kata-katanya, mereka mengalami kesukaran berpikir abstrak, tetapi mereka masih dapat mengikuti pelajaran akademik baik di sekolah biasa maupun di sekolah khusus Supiyah (2012: 11) membagi karakteristik anak tunagrahita menjadi tiga bagian yaitu:

1) Karakteristik fisik

Secara fisik mereka nampak seperti anak normal, hanya sedikit mengalami kelambatan dalam kemampuan sensomotorik.

2) Karakteristik psikis

Sukar berpikir abstrak dan logis, kurang memiliki kemampuan analisa, asosiasi lemah, kurang mampu mengendalikan perasaan, mudah dipengaruhi, tidak mampu menilai perilaku baik atau buruk.

3) Karakteristik sosial

Mereka mampu bergaul, menyesuaikan di lingkungan yang tidak terbatas pada keluarga saja, namun ada yang mampu mandiri dalam masyarakat, mampu melakukan pekerjaan yang sederhana dan melakukannya secara penuh sebagai orang dewasa. Kemampuan dalam bidang pendidikan termasuk mampu didik.

### **3. Kebugaran Jasmani**

#### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menjakalani kegiatan sehari-hari dengan efisien dan tidak menyebabkan kelelahan yang berarrti sehingga orang tersebut masih memiliki kemampuan untuk menikmati waktu luang. Dilihat dari sudut pandang fisiologi,

arti dari kebugaran jasmani yaitu keadaan tubuh yang mampu dalam menyesuaikan terhadap beban yang diberikan kepada tubuh (kegiatan sehari-hari) dan dari itu tidak memberikan kelelahan yang berarti bagi tubuh.

Pendapat Franks yang dikutip di dalam Suharjana (2013: 2) menjelaskan tentang manusia yang membutuhkan kebugaran total, yang di maksud dari kebugaran total ini merupakan yang mencakup berbagai dimensi antara lain mencakup aspek sosial, aspek spiritual, aspek intelektual dan aspek komponen kebugaran jasmani. Oleh sebab itu beberapa aktivitas fisik yang dilakukan sekurang-kurangnya mengandung tiga tujuan, antara lain bertujuan untuk kesehatan, bertujuan untuk kesehatan jasmani dan untuk penampilan atau performa. Dilihat dari sudut pandang kesehatan ini memiliki tujuan untuk membantu tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit dan dapat juga memperpanjang masa hidup manusia. Dari sudut pandang kebugaran memiliki tujuan untuk memberikan resiko yang kecil untuk berkembangnya masalah kesehatan dan ini merupakan kesehatan fisik dasar. Dan yang terakhir dari sudut pandang performa memiliki tujuan untuk memenuhi berbagai tuntutan yang ada dalam cabang olahraganya dan untuk mendapatkan efisiensi dalam menjalani berbagai tugas kesehariannya.

. beberapa pakar yang ada pada bidang olahraga memberikan definisi dari kebugaran jasmani antara lain:

- 1) Roji (2016: 9) menyatakan “kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih

mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

- 2) Menurut Nurhasan dkk (dalam Taufiqurrahman & Hidayat, 2016: 669) kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*).
- 3) Sukadiyanto (2011: 61) menyatakan kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja.
- 4) Nurharsono (dalam Herfiyanto, 2017: 33) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.
- 5) M. Sajoto ( dalam Sridadi, 2011: 102) menyatakan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.
- 6) Gowan yang dikutip oleh Hadjarati (2014: 37), kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan

energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya.

Dari beberapa uraian tentang kebugaran jasmani tersebut, maka secara umum dapat disimpulkan pengertian dari kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan seseorang yang dapat melaksanakan aktivitas kegiatan kesehariannya tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti baginya serta masih memiliki energi guna orang tersebut untuk menikmati waktu luang yang ada dan melakukan kegiatan yang bersifat darurat yang belum terduga sebelumnya.

#### **b. Komponen kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani terdiri dari bermacam-macam unsur, seperti dikemukakan oleh Sudarno yang dikutip oleh Suharjana (2013: 118) bahwa unsur kebugaran jasmani terdiri dari: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan muskular, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, koordinasi, ketahanan kardiorespirasi, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, dan ketangkasan neuromuskular. Pendapat lain dikemukakan oleh Depdiknas yang dikutip oleh Mutaqin (2018: 2) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi 8 hal yaitu: (a) Daya tahan, (b) Kekuatan otot, (c) Kecepatan, (d) Kelincahan, (e) Kelenturan, (f) Keseimbangan, (g) Koordinasi, (h) Komposisi tubuh.

Pendapat lain dikemukakan oleh Muljono Wiryoseputro yang dikutip oleh Suharjana, (2013: 4-5) mengatakan bahwa komponen kebugaran jasmani ada 10 macam, yaitu: (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan,

(10) Ketepatan. Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kebugaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*). Dari kesepuluh komponen Kebugaran Jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan menurut Sukadiyanto (2011: 16) adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”.

2) Daya tahan (*Endurance*)

Sukadiyanto (2011: 32) menyatakan pengertian “daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu”. Ma'mun & Saputra (2013: 37), menyatakan bahwa “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut”. Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot.

### 3) Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto, dalam Prabowo, 2013: 29). Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal.

### 4) Kecepatan (*Speed*)

Sukadiyanto (2011: 109), menyatakan bahwa kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampun seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

Sajoto (dalam Prabowo, 2013: 33), menjelaskan bahwa kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan- gerakan yang sejenis secara



berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, dalam Prabowo, 2013: 34). Menurut Nurharsono (dalam Prabowo, 2013: 34) menyatakan fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

6) Kelincahan (*Agility*)

Harsono (2015: 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Sajoto (dalam Prabowo, 2013) mendefinisikan bahwa “kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien (Suharjana, 2013: 147). Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. *Coordination is the ability of the performer to integrate types of body*

*movement into specific patterns* (Babu & Kumar, 2014, 34). Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik. Selaras dengan itu, Sukadiyanto (2011: 149) mengemukakan koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, dalam Prabowo, 2013). Nurharsono (dalam Prabowo, 2013) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu. Hadi (dalam Prabowo, 2013) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, dalam Prabowo, 2013). Kecepatan reaksi

adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Nurharsono, dalam Prabowo, 2013).

### **c. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menurut Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2010) telah ditetapkan menjadi salah satu instrumen yang bisa digunakan sebagai alat ukur yang menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini telah disepakati dan menetapkan menjadi salah satu dari berbagai instrumen pengukuran kebugaran jasmani di seluruh wilayah Indonesia dalam lokakarya kebugaran jasmani 1948. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini disepakati karena instrumen tes ini dalam penyusunannya telah disesuaikan dengan kondisi anak-anak di negara Indonesia sebagai dasar pertimbangannya. Dalam melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia perlu memperhatikan pedoman dengan beberapa prinsip dasar yaitu:

- 1) Dalam pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu dengan tidak terputus dalam melaksanakan seluruh butir tes nya.
- 2) Waktu jeda yang digunakan untuk pergantian butir tes dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tidak boleh lebih dari 3 menit.
- 3) Dalam melaksanakan butir tes dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tidak boleh dilakukan secara acak tetapi harus mengikuti urutan sesuai ketentuannya

Tabel 1: Nilai Tes Kebugaran Jasmani untuk anak putri usia 13 – 15 tahun

| Nilai | Lari 50m          | Gantung tekuk siku | Baring duduk | Loncat tegak | Lari 800 m  |
|-------|-------------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|
| 5     | 0 – 7,7 detik     | 41 keatas          | 28 keatas    | 50 cm keatas | 0 – 3.06    |
| 4     | 7,8 – 8,7 detik   | 22 – 40 detik      | 19 – 27 kali | 39cm – 49cm  | 3.07 – 3.55 |
| 3     | 8,8 – 9,9 detik   | 10 – 21 detik      | 9 – 18 kali  | 30cm – 38cm  | 3.56 – 4.58 |
| 2     | 10,0 – 11,9 detik | 3 – 9 detik        | 3 – 8 kali   | 21cm – 29cm  | 4.59 – 6.40 |
| 1     | 12,0 - dst        | 0 – 2 detik        | 0 – 2 kali   | 0 – 20cm     | 6.41 - dst  |

Sumber: tabel nilai TKJI anak usia 13 – 15 tahun putri Pusat Pengembangan

Kualitas Jasmani (2010:27)

Tabel 2: Nilai Tes Kebugaran Jasmani untuk anak putra usia 13 – 15 tahun

| Nilai | Lari 50m         | Gantung tekuk siku | Baring duduk | Loncat tegak | Lari 1000 m |
|-------|------------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|
| 5     | 0 – 6,7 detik    | 16 kali            | 38 keatas    | 66 cm keatas | 0 – 3.04    |
| 4     | 6,8 – 7,6 detik  | 11 – 15 kali       | 18 – 37 kali | 53cm – 65cm  | 3.05 – 3.53 |
| 3     | 7,7 – 8,7 detik  | 6 – 10 kali        | 19 – 27 kali | 42cm – 55cm  | 3.54 – 4.56 |
| 2     | 8,8 – 10,3 detik | 2 – 5 kali         | 8 – 18 kali  | 31cm – 41cm  | 4.47 – 6.04 |
| 1     | 10,4 - dst       | 0 – 1 kali         | 0 – 7 kali   | 0 – 30cm     | 6.05 - dst  |

Sumber: tabel nilai TKJI anak usia 13 – 15 tahun putra Pusat Pengembangan

Kualitas Jasmani (2010:27)

Tabel 3: Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 13 – 15 tahun

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi        |
|----|--------------|--------------------|
| 1  | 17 – keatas  | Baik Sekali (SB)   |
| 2  | 14 – 16      | Baik (B)           |
| 3  | 11 – 13      | Sedang (S)         |
| 4  | 8 – 10       | Kurang (K)         |
| 5  | 5 – 7        | Kurang Sekali (SK) |

Sumber : Norma Tes Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan untuk Usia 13 -15 tahun ( Novi, 2014:28)

## **B. Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilaksanakan ini adalah:

1. Penelitian yang relevan dengan ini merupakan yang dilaksanakan oleh Heige Ma'shum Hidayat (2015) yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Mampu Didik Usia 16 – 19 Tahun di SLB Negeri 1 Bantul". Penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16 – 19 tahun yang berjumlah semuanya 23 peserta didik di SLB Negeri 1 Bantul yaitu kurang sekali dengan uraian, 1 anak pada kategori Baik Sekali, 3 anak pada kategori Baik, 4 anak pada kategori Sedang, 2 anak pada kategori kurang dan yang terakhir 10 anak pada kategori kurang sekali.
2. Penelitian yang relevan selanjutnya merupakan yang dilaksanakan oleh Surya Adi Prasetya (2012), penelitian ini memiliki judul "Tingkat Kebugaran Siswa Tunagrahita Ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang Menggunakan Tes Kebugaran yang Menggunakan Tes dari Eurofit." Penelitian yang telah dilaksanakan mendapatkan hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang sebagian besar pada klasifikasi Kurang yaitu sebanyak 24 anak atau 60%, dan selanjutnya pada klasifikasi sedang sebanyak 12 anak atau 30%, terus selanjutnya pada klasifikasi baik sebanyak 4 anak atau 10%. Sehingga bagi peserta didik guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, memerlukan juga peningkatan prinsip latihan merupakan suatu proses perubahan yang mengarah ke tujuan yang lebih baik, antara lain meningkatkan fungsional tubuh kita,

meningkatkan kualitas fisik dan meningkatkan kualitas psikis. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik yang semakin tinggi setiap hari maka semakin baik juga tingkat kebugaran jasmani yang akan diperoleh.

### **C. Kerangka Berpikir**

Orang banyak yang melakukan olahraga guna meningkatkan ataupun mempertahankan tingkat kebugaran jasmani mereka, karena kebugaran jasmani merupakan suatu yang penting bagi semua orang untuk menjaga tubuh mereka. Setiap manusia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang beragam dan jika dilakukan tes akan menunjukkan hasil baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali pada tingkat kebugaran jasmani mereka, semua hasil itu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani manusia. Kebugaran jasmani bisa diartikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti bahkan masih memiliki energi untuk menikmati waktu luang dan melakukan kegiatan darurat yang belum terencana sebelumnya. Peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang beragam, hasil tersebut bisa saja dipengaruhi dari intensitas aktivitas fisik yang mereka lakukan setiap hari. Dalam ranah prestasi anak tunagrahita ringan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentu saja masih dapat untuk meraih prestasi dengan latihan yang takun, jadi untuk peraih prestasi bukan hanya dapat diraih untuk anak normal saja. Prestasi untuk anak berkebutuhan khusus tunagrahita ringan juga harus didukung dengan diselenggarakannya kompetisi perlombaan untuk anak tunagrahita yang

diselenggarakan untuk tingkatan sekolah dan selanjutnya mereka akan mewakili sekolah untuk tingkat kabupaten, provinsi , nasional hingga tingkat internasional. Untuk meraih prestasi pada bidang olahraga tentu saja anak tersebut harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta belum melaksanakan tes kebugaran jasmani sehingga belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sana. Berdasarkan dari keadaan di lapangan tersebut saya memiliki keinginan untuk melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran peserta didik di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta, khususnya untuk peserta didik tunagrahita ringan. Instrumen tes yang saya gunakan merupakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan disertai dengan norma kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan di Yogyakarta. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia merupakan salah satu instrumen yang telah ditetapkan dan disepakati untuk dapat digunakan sebagai salah satu instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani anak karena telah disusun berdasarkan keadaan anak di Indonesia oleh sebab itu saya menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik anak tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survey dan tes langsung di lapangan untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata. Penelitian ini menggunakan satu variabel tanpa membuat suatu perbandingan atau menghubungkan dengan suatu variabel lainnya. Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel yaitu tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini bertempat di SLB C Dharma Rena Ring Putra I Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Juni 2020 sampai selesai. Penelitian.

##### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra I Yogyakarta. Jumlah seluruh populasi pada penelitian ini sebanyak 23 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Jumlah populasi yang dijadikan sampel hanya sedikit maka untuk memperoleh data yang lebih valid, semua populasi digunakan sebagai sampel penelitian.

##### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel pada penelitian ini menggunakan variabel tunggal, yaitu tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB C Dharma Rena Putra I Yogyakarta. Definisi operasional yang digunakan adalah penilaian kemampuan anak tunagrahita dalam mengikuti tes kebugaran jasmani



menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang telah disesuaikan untuk anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun.

#### **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrument dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun. Instrument penelitian ini memiliki koefisien validitas putra sebesar 0,950 dan putri sebesar 0,923, serta koefisien reliabilitas 0,960 untuk putra dan 0,804 untuk putri, sedangkan nilai reliabilitas putra sebesar 0,911 dan putri sebesar 0,942.

Rangkaian tes yang dilakukan harus mempunyai pertimbangan instrumen sebagai berikut:

- a. Instrumen yang digunakan merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.
- b. Instrumen ini lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan instrumen lain.
- c. Tes TKJI yang dilakukan adalah tes TKJI yang telah disesuaikan khusus untuk anak tunagrahita ringan.

Rincian tes tersebut terdiri dari lari jarak pendek 50 meter, tes gantung siku tekuk untuk putri, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari jarak jauh 1000 meter untuk putra, dan 800 meter untuk putri. Pelaksanaan alat dan fasilitas penilaian dalam tes kesegaran jasmani yaitu: lintasan lari, *stopwatch*, bendera *start*, tiang panjang, nomer dada, palang tunggal, papan skala untuk loncat tegak, serbuk kabur, penghapus, formulir tes, peluit, alat tulis dan lain-lain.

## F. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah statistic deskriptif dengan persentase. Data yang telah terkumpul dari penilaian intrumen tes merupakan data kasar, selanjutnya data tersebut dijumlahkan dan diubah dengan cara mengkonversikan data dari setiap butir tes menggunakan tabel penilaian TKJI menjadi nilai. Setelah mendapatkan nilai dari data kasar yang sudah dikonversikan dengan satuan ukur yang sama, langkah berikutnya yaitu menjumlahkan nilai dari kelima butir tes. Hasil penjumlahan yang telah didapatkan kemudian dijadikan data dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa

Untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa yang sudah mengikuti penilaian kelima butir tes tersebut dengan mempergunakan norma kebugaran jasmani untuk anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun. Klasifikasi nilai norma kebugaran jasmani dibagi menjadi lima kelompok, yaitu baik sekali (BS), baik (B), sedang (S), kurang (K), kurang sekali (KS). Setelah nilai seluruh siswa yang mengikuti tes kebugaran jasmani diketahui, kemudian melakukan perhitungan besar persentase dari hasil klasifikasi masing-masing tabel penilaian.

Tabel 4: Nilai Tes Kebugaran Jasmani untuk anak putri usia 13 – 15 tahun

| Nilai | Lari 50m          | Gantung tekuk siku | Baring duduk | Loncat tegak | Lari 800 m  |
|-------|-------------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|
| 5     | 0 – 7,7 detik     | 41 keatas          | 28 keatas    | 50 cm keatas | 0 – 3.06    |
| 4     | 7,8 – 8,7 detik   | 22 – 40 detik      | 19 – 27 kali | 39cm – 49cm  | 3.07 – 3.55 |
| 3     | 8,8 – 9,9 detik   | 10 – 21 detik      | 9 – 18 kali  | 30cm – 38cm  | 3.56 – 4.58 |
| 2     | 10,0 – 11,9 detik | 3 – 9 detik        | 3 – 8 kali   | 21cm – 29cm  | 4.59 – 6.40 |
| 1     | 12,0 - dst        | 0 – 2 detik        | 0 – 2 kali   | 0 – 20cm     | 6.41 - dst  |

Sumber: tabel nilai TKJI anak usia 13 – 15 tahun putri Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010:27)

Tabel 5: Nilai Tes Kebugaran Jasmani untuk anak putra usia 13 – 15 tahun

| Nilai | Lari 50m         | Gantung tekuk siku | Baring duduk | Loncat tegak | Lari 1000 m |
|-------|------------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|
| 5     | 0 – 6,7 detik    | 16 kali            | 38 keatas    | 66 cm keatas | 0 – 3.04    |
| 4     | 6,8 – 7,6 detik  | 11 – 15 kali       | 18 – 37 kali | 53cm – 65cm  | 3.05 – 3.53 |
| 3     | 7,7 – 8,7 detik  | 6 – 10 kali        | 19 – 27 kali | 42cm – 55cm  | 3.54 – 4.56 |
| 2     | 8,8 – 10,3 detik | 2 – 5 kali         | 8 – 18 kali  | 31cm – 41cm  | 4.47 – 6.04 |
| 1     | 10,4 - dst       | 0 – 1 kali         | 0 – 7 kali   | 0 – 30cm     | 6.05 - dst  |

Sumber: tabel nilai TKJI anak usia 13 – 15 tahun putra Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010:27)

Tabel 6: Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 13 – 15 tahun

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi        |
|----|--------------|--------------------|
| 1  | 17 – keatas  | Baik Sekali (SB)   |
| 2  | 14 – 16      | Baik (B)           |
| 3  | 11 – 13      | Sedang (S)         |
| 4  | 8 – 10       | Kurang (K)         |
| 5  | 5 – 7        | Kurang Sekali (SK) |

Sumber : Norma Tes Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan untuk Usia 13 -15 tahun ( Novi, 2014:28)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu Dan Subjek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SLB C Dharma Rena Ring Putra I Yogyakarta beralamat di Gg. Meranti No. 177c, Gowok, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2020

##### **2. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek dari penelitian ini merupakan peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta yang berjumlah 5 peserta didik, diantaranya 4 peserta didik laki-laki dan 1 peserta didik perempuan.

#### **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang terdapat 5 butir tes yang harus dilaksanakan, yaitu lari 50m, *sit up*, *push up*, *vertical jump*, lari jarak jauh. Hasil tes masing masing butir tes dapat dideskripsikan sebagai berikut:

##### **1. Tes lari 50m**

Tes lari 50m bagi peserta didik laki-laki dari 4 peserta didik di dapatkan hasil nilai minimal : 3, nilai maksimal: 4, mean: 3,25, modus: 3. Dalam bentuk tabel hasil dari deskripsi hasil tes lari 50 m adalah sebagai berikut:

Tabel 7: Frakuensi nilai dan presentase tes lari 50m peserta didik tunagrahita ringan laki-laki SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Laki-laki        | N | Frekuensi | Presentase |
|------------------|---|-----------|------------|
| 0 – 6,7 detik    | 5 | 0         | 0          |
| 6,8 – 7,6 detik  | 4 | 1         | 25         |
| 7,7 – 8,7 detik  | 3 | 3         | 75         |
| 8,8 – 10,3 detik | 2 | 0         | 0          |
| 10,4 – dst       | 1 | 0         | 0          |
| Jumlah           |   | 4         | 100        |

Tes lari 50m bagi peserta didik perempuan dari 1 peserta didik di dapatkan hasil nilai minimal : 2, nilai maksimal: 2, mean: 2, modus:

2. Dalam bentuk tabel hasil dari deskripsi hasil tes lari 50 m adalah sebagai berikut:

Tabel 8: Frakuensi nilai dan presentase tes lari 50m peserta didik tunagrahita ringan perempuan SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Perempuan         | N | Frekuensi | Presentase |
|-------------------|---|-----------|------------|
| 0 – 7,7 detik     | 5 | 0         | 0          |
| 7,8 – 8,7 detik   | 4 | 0         | 0          |
| 8,8 – 9,9 detik   | 3 | 0         | 0          |
| 10,0 – 11,9 detik | 2 | 1         | 100        |
| 12,0 – dst        | 1 | 0         | 0          |
| Jumlah            |   | 1         | 100        |

## 2. Tes *sit up*

Tes *sit up* bagi peserta didik laki-laki dari 4 peserta didik di dapatkan hasil nilai minimal : 3, nilai maksimal: 3, mean: 3, modus: 3. Dalam bentuk tabel hasil dari deskripsi hasil tes *sit up* adalah sebagai berikut:

Tabel 9: Frekuensi nilai dan presentase tes *sit up* peserta didik tunagrahita ringan laki-laki SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Laki-laki    | N | Frekuensi | Presentase |
|--------------|---|-----------|------------|
| 38 keatas    | 5 | 0         | 0          |
| 18 – 37 kali | 4 | 0         | 0          |
| 19 – 27 kali | 3 | 4         | 100        |
| 8 – 18 kali  | 2 | 0         | 0          |
| 0 – 7 kali   | 1 | 0         | 0          |
| Jumlah       |   | 4         | 100        |

Tes *sit up* bagi peserta didik perempuan dari 1 peserta didik di dapatkan hasil nilai minimal : 3, nilai maksimal: 3, mean: 3, modus: 3. Dalam bentuk tabel hasil dari deskripsi hasil tes *sit up* adalah sebagai berikut:

Tabel 10: Frakuensi nilai dan presentase tes *sit up* peserta didik tunagrahita ringan perempuan SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Perempuan    | N | Frekuensi | Presentase |
|--------------|---|-----------|------------|
| 28 keatas    | 5 | 0         | 0          |
| 19 – 27 kali | 4 | 0         | 0          |
| 9 – 18 kali  | 3 | 1         | 100        |
| 3 – 8 kali   | 2 | 0         | 0          |
| 0 – 2 kali   | 1 | 0         | 0          |
| Jumlah       |   | 1         | 100        |

### 3. Tes *pull up*

Tes *pull up* bagi peserta didik laki-laki dari 4 peserta didik di dapatkan hasil nilai minimal : 1, nilai maksimal: 3, mean: 2,25, modus: 3. Dalam bentuk tabel hasil dari deskripsi hasil tes *pull up* adalah sebagai berikut:

Tabel 11: Frakuensi nilai dan presentase tes *pull up* peserta didik tunagrahita ringan laki-laki SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Laki-laki    | N | Frekuensi | Presentase |
|--------------|---|-----------|------------|
| 16 kali      | 5 | 0         | 0          |
| 11 – 15 kali | 4 | 0         | 0          |
| 6 – 10 kali  | 3 | 1         | 25         |
| 2 – 5 kali   | 2 | 3         | 75         |
| 0 – 1 kali   | 1 | 0         | 0          |
| Jumlah       |   | 4         | 100        |

Tes *pull up* bagi peserta didik perempuan dari 1 peserta didik di dapatkan hasil nilai minimal : 2, nilai maksimal: 2, mean: 2, modus:

2. Dalam bentuk tabel hasil dari deskripsi hasil tes *pull up* adalah sebagai berikut:

Tabel 12: Frekuensi nilai dan presentase tes *pull up* peserta didik tunagrahita ringan perempuan SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Perempuan     | N | Frekuensi | Presentase |
|---------------|---|-----------|------------|
| 41 keatas     | 5 | 0         | 0          |
| 22 – 40 detik | 4 | 0         | 0          |
| 10 – 21 detik | 3 | 0         | 0          |
| 3 – 9 detik   | 2 | 1         | 100        |
| 0 – 2 detik   | 1 | 0         | 0          |
| Jumlah        |   | 1         | 100        |

#### 4. Tes *vertical jump*

Tes *vertical jump* bagi peserta didik laki-laki dari 4 peserta didik di dapatkan hasil nilai minimal : 1, nilai maksimal: 2, mean: 1,25, modus: 1. Dalam bentuk tabel hasil dari deskripsi hasil tes *vertical jump* adalah sebagai berikut:

Tabel 13: Frekuensi nilai dan presentase tes *vertical jump* peserta didik tunagrahita ringan laki-laki SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Laki-laki    | N | Frekuensi | Presentase |
|--------------|---|-----------|------------|
| 66 cm keatas | 5 | 0         | 0          |
| 53cm – 65cm  | 4 | 0         | 0          |
| 42cm – 55cm  | 3 | 0         | 0          |
| 31cm – 41cm  | 2 | 1         | 25         |
| 0 – 30cm     | 1 | 3         | 75         |
| Jumlah       |   | 4         | 100        |



Tes *vertical jump* bagi peserta didik perempuan dari 1 peserta didik di dapatkan hasil nilai minimal : 1, nilai maksimal: 1, mean: 1, modus: 1. Dalam bentuk tabel hasil dari deskripsi hasil tes *vertical jump* adalah sebagai berikut:

Tabel 14: Frekuensi nilai dan presentase tes *vertical jump* peserta didik tunagrahita ringan perempuan SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Perempuan    | N | Frekuensi | Presentase |
|--------------|---|-----------|------------|
| 50 cm keatas | 5 | 0         | 0          |
| 39cm – 49cm  | 4 | 0         | 0          |
| 30cm – 38cm  | 3 | 0         | 0          |
| 21cm – 29cm  | 2 | 0         | 0          |
| 0 – 20cm     | 1 | 1         | 100        |
| Jumlah       |   | 1         | 100        |

#### 5. Tes lari jarak jauh

Tes lari jarak jauh bagi peserta didik laki-laki dari 4 peserta didik di dapatkan hasil nilai minimal : 1, nilai maksimal: 1, mean: 1, modus: 1. Dalam bentuk tabel hasil dari deskripsi hasil tes lari jarak jauh adalah sebagai berikut:

Tabel 15: Frakuensi nilai dan presentase tes lari jarak jauh peserta didik tunagrahita ringan laki-laki SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Laki-laki   | N | Frekuensi | Presentase |
|-------------|---|-----------|------------|
| 0 – 3.04    | 5 | 0         | 0          |
| 3.05 – 3.53 | 4 | 0         | 0          |
| 3.54 – 4.56 | 3 | 0         | 0          |
| 4.47 – 6.04 | 2 | 0         | 0          |
| 6.05 – dst  | 1 | 4         | 100        |
| Jumlah      |   | 4         | 100        |

Tes lari jarak jauh bagi peserta didik perempuan dari 1 peserta didik di dapatkan hasil nilai minimal : 1, nilai maksimal: 1, mean: 1, modus: 1. Dalam bentuk tabel hasil dari deskripsi hasil tes lari jarak jauh adalah sebagai berikut:

Tabel 16: Frakuensi nilai dan presentase tes lari jarak jauh peserta didik tunagrahita ringan perempuan SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Perempuan   | N | Frekuensi | Presentase |
|-------------|---|-----------|------------|
| 0 – 3.06    | 5 | 0         | 0          |
| 3.07 – 3.55 | 4 | 0         | 0          |
| 3.56 – 4.58 | 3 | 0         | 0          |
| 4.59 – 6.40 | 2 | 0         | 0          |
| 6.41 – dst  | 1 | 1         | 100        |
| Jumlah      |   | 1         | 100        |

#### 6. Tingkat kebugaran jasmani

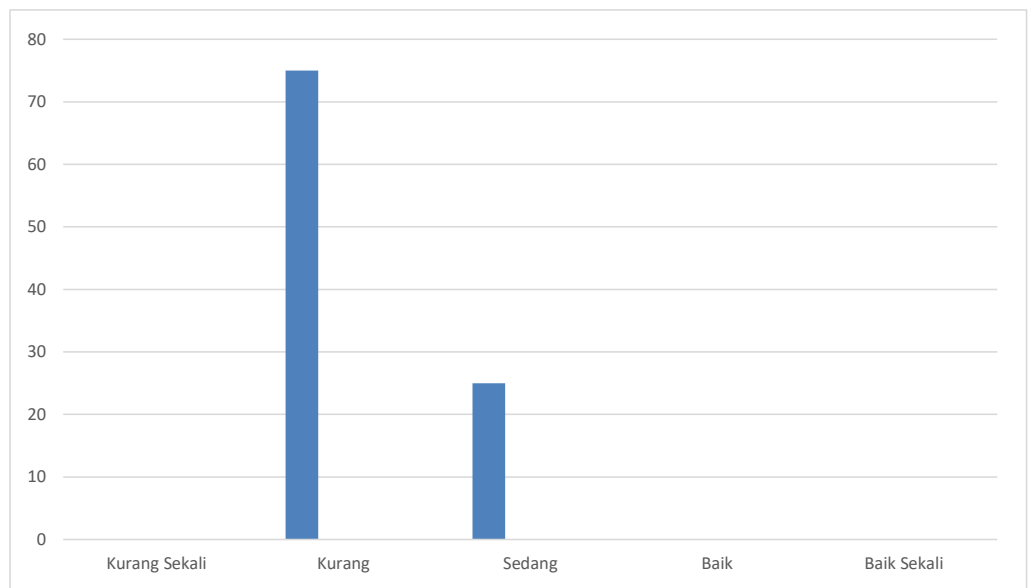
Dilihat dari hasil beberapa butir tes di atas maka dapat diketahui nilai tes dari masing masing butir tes yang dilaksanakan di

SLB C Dharma rena Ring 1 Yogyakarta. Untuk peserta didik laki-laki yang berjumlah 4 peserta didik didapatkan hasil sebagai berikut: nilai minimal: 10, nilai maksimal 13, mean 10,75, median 10 dan modus 10. Hasil penelitian kebugaran jasmani untuk peserta didik tunagrahita ringan laki-laki dapat di deskripsikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 17: kategori tingkat kebugaran peserta didik tunagrahita ringan laki-laki SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Kategori           | Jumlah siswa | Presentase (%) |
|--------------|--------------------|--------------|----------------|
| 17 Keatas    | Baik Sekali (BS)   | 0            | 0              |
| 14 – 16      | Baik (B)           | 0            | 0              |
| 11 – 13      | Sedang (S)         | 1            | 25             |
| 8 – 10       | Kurang (K)         | 3            | 75             |
| 5 – 7        | Kurang Sekali (SK) | 0            | 0              |
| Jumlah       |                    | 4            | 100            |

Hasil tersebut jika tertampil dalam bentuk diagram bisa dilihat pada diagram berikut ini:



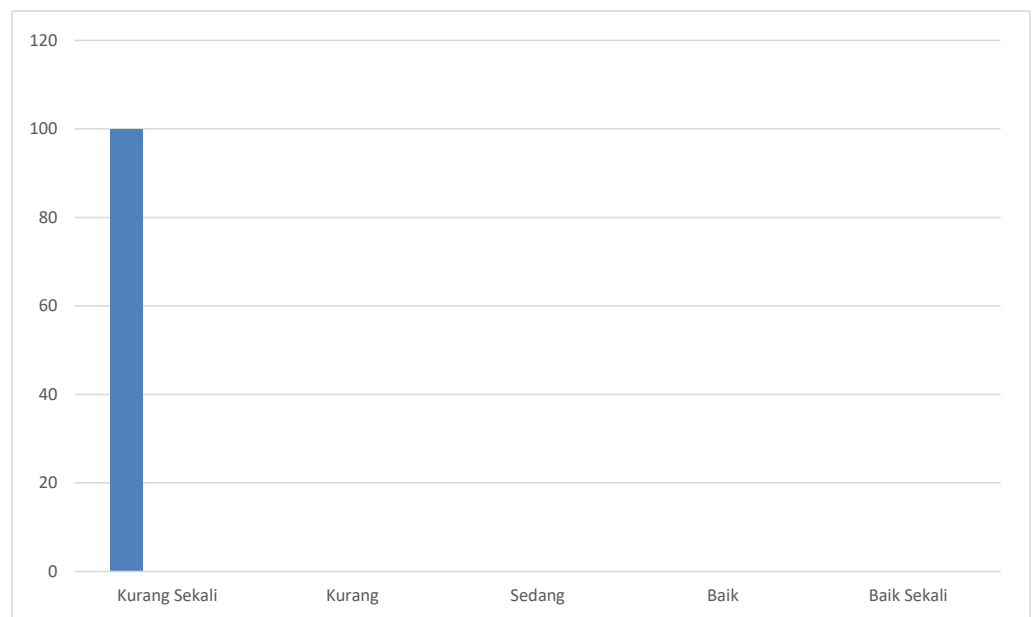
Gambar 1: diagram kategori tingkat kebugaran peserta didik tunagrahita ringan laki-laki SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

Untuk peserta didik perempuan yang berjumlah 1 peserta didik didapatkan hasil sebagai berikut: nilai minimal: 9, nilai maksimal 9, mean 9, median 9 dan modus 9. Hasil penelitian kebugaran jasmani untuk peserta didik tunagrahita ringan perempuan dapat di deskripsikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 18: kategori tingkat kebugaran peserta didik tunagrahita ringan perempuan SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Kategori           | Jumlah siswa | Presentase (%) |
|--------------|--------------------|--------------|----------------|
| 17 Keatas    | Baik Sekali (BS)   | 0            | 0              |
| 14 – 16      | Baik (B)           | 0            | 0              |
| 11 – 13      | Sedang (S)         | 0            | 0              |
| 8 – 10       | Kurang (K)         | 0            | 0              |
| 5 – 7        | Kurang Sekali (SK) | 1            | 100            |
| Jumlah       |                    | 1            | 100            |

Hasil tersebut jika tertampil dalam bentuk diagram bisa dilihat pada diagram berikut ini:



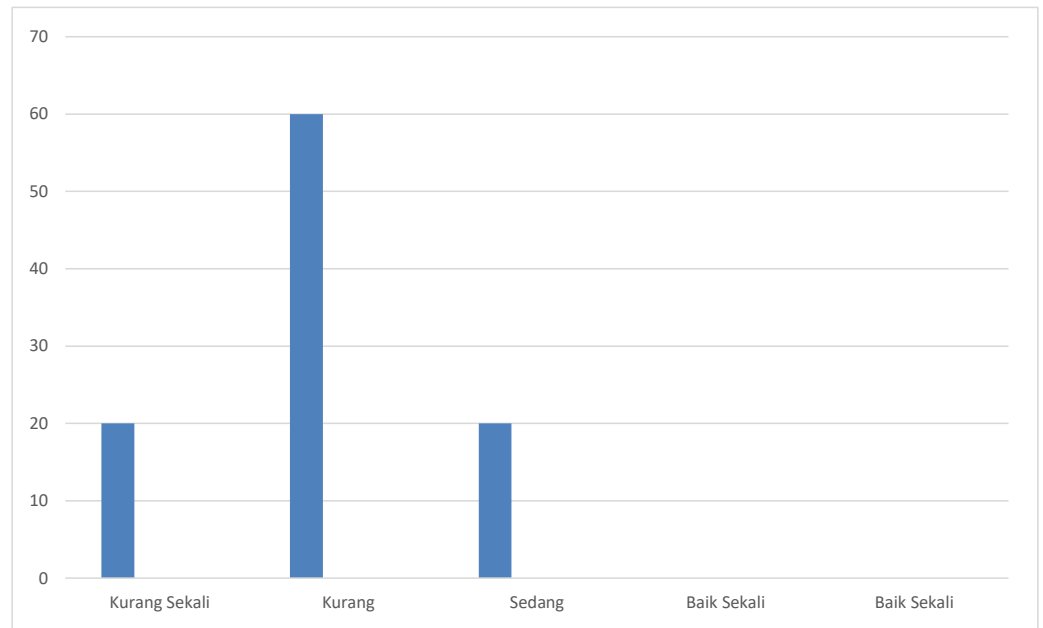
Gambar 2: diagram kategori tingkat kebugaran peserta didik tunagrahita ringan perempuan SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

Dilihat dari keseluruhan peserta didik laki-laki dan perempuan yang berjumlah 5 peserta didik didapatkan hasil sebagai berikut: nilai minimal: 9, nilai maksimal 13, mean 10,4, median 10. Hasil penelitian kebugaran jasmani untuk peserta didik tunagrahita ringan laki-laki dan perempuan dapat di deskripsikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 19: kategori tingkat kebugaran peserta didik tunagrahita ringan SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

| Jumlah Nilai | Kategori           | Jumlah siswa | Presentase (%) |
|--------------|--------------------|--------------|----------------|
| 17 Keatas    | Baik Sekali (BS)   | 0            | 0              |
| 14 – 16      | Baik (B)           | 0            | 0              |
| 11 – 13      | Sedang (S)         | 1            | 20             |
| 8 – 10       | Kurang (K)         | 3            | 60             |
| 5 – 7        | Kurang Sekali (SK) | 1            | 20             |
| Jumlah       |                    | 5            | 100            |

Hasil tersebut jika tertampil dalam bentuk diagram bisa dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 3: Diagram kategori tingkat kebugaran peserta didik tunagrahita ringan SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta

Berdasarkan table dan gambar diagram diatas dapat di ketahui tingkat kebugaran peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori kurang atau sebesar 60%.

### C. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang penting bagi kehidupan peserta didik agar dapat menjalani tugas sebagai seorang peserta didik secara optimal. Selain itu kebugaran jasmani juga sangat berguna bagi kegiatan sehari-hari agar dapat menjalani aktivitas keseharian tanpa membebani tubuh dengan kelelahan yang berarti, yang artinya seseorang masih memiliki energi untuk menikmati waktu luang dan aktivitas yg yang tak terduga atau darurat.

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat berguna bagi setiap manusia untuk menjalani aktivitas sehari-hari, tidak terkecuali anak tunagrahita ringan. Seorang anak tuna grahita disebut juga dengan anak berkebutuhan khusus yang tentunya berbeda dengan anak normal pada umumnya. Anak tunagrahita ringan merupakan anak yang memiliki sedikit kekurangan yaitu keterbelakangan mental. Tunagrahita sendiri memiliki beberapa tingkatan mulai dari ringan, sedang dan berat, namun penelitian ini terfokus untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan. Peserta didik tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki keterbelakangan mental sehingga hal itu akan mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik tersebut.

Anak tunagrahita ringan merupakan anak yang memiliki kebutuhan khusus yang pastinya tidak bisa disamakan dengan anak normal pada umumnya beberapa hal tersebut terlihat dari emosi, kondisi mental dan kondisi fisiknya. Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta menunjukkan hasil persentase terbesar pada kategori kurang yaitu sebesar 60% dari jumlah seluruh peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1 Yogyakarta. dari hasil persentase tersebut telah menunjukkan sebagian besar peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang masih kurang yang bisa disebabkan karena aktivitas fisik dan kondisi fisik mereka yang masih kurang.

Hasil penelitian diatas menunjukan bahawa tingkat kebugaran peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring 1



Yogyakarta masih dibawah cukup. Oleh sebab itu perlu adanya suatu tindakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka yaitu dengan melakukan latihan yang akan bermanfaat dalam meningkatnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik.pada sadarnya kondisi fisisk peserta didik dapat dipengaruhi dari kemampuan motorik peserta didik dan akan berkaitan dengan keterampilan gerak dan kondisi kognitif peserta didik.. Oleh sebab itu dilihat dari hasil penelitian di atas yang menunjukan mayoritas masih masuk dalam klasifikasi kurang dapat diartikan bahwa peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta memiliki kemampuan gerak yang kurang terlatih. Kurang terlatih gerak motorik ini baik disekolah maupun di luar sekolah.

Anak tunagrahita ringan yang memiliki kebugaran tubuh yang kurang masih dapat ditingkatkan, seperti kutipan dari Branata S.A (1976:6) menyatakan bahwa anak tunagrahita merupakan anak yang masih mampu menerima pendidikan tentang membaca, menulis, berhitung sampai anak tersebut mencapai tingkatan tertentu dalam dunia pendidikan, biasanya mereka sampai tingkatan kelas 5 sekolah dasar. Selain itu anak tunagrahita juga masih bisa mempelajari beberapa keterampilan keterampilan yang sederhana. Jadi anak tunagrahita ringan disebut juga anak tunagrahita mampu didik dan lataih maka mereka dapat meningkatkan kebugaran dengan didikan dalam latihan yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani, yang tentu harus mendapatkan dukungan dari berbagai pihak disekitarnya.

Kebugaran jasmani pada peserta didik tunagrahita ringan ini dapat di pengaruhi dari faktor peserta didik itu sendiri maupun dari faktor lain yang menentukan kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita adalah metode dan program pembelajaran yang diberikan oleh guru dalam memberikan pembelajaran jasmani. Pembelajaran jasmani melalui aktivitas olahraga perlu ditingkatkan dan peserta didik diberi latihan yang spesifik guna meningkatkan kemampuan gerak dan juga meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta. Selain dari aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik tunagrahita, dukungan orang disekitar mereka terutama orangtua sangat diperukan untuk membeantu perkembangan motorik peserta didik guna meningkatkan tingkat kebugaran mereka.

Maka guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta, perlu meningkatkan prinsip latihan yaitu proses perubahan ke arah yang lebih baik. Perubahan yang dilakukan diantaranya meningkatkan kualitas fisik peserta didik tunagrahita ringan, meningkatkan kemampuan fungsional tubuh peserta didik tunagrahita ringan, dan psikis peserta didik. semakin meningkatnya aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik setiap hari akan berdampak pada meningkatnya kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta.

Kebugaran jasmani yang baik tentu dapat dicapai dengan meningkatkan aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik setiap hari. Namun di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan peserta didik

tunagrahita ringan perlu mendapat dukungan dari berbagai pihak, dalam memberikan dukungan tidak hanya tugas orang tua saja, namun ini menjadi tanggung jawab bersama yaitu orang tua, pendidik maupun masyarakat disekitar mereka. Hal ini dikarenakan anak tunagrahita adalah sebagai anak berkebutuhan khusus yang akan sangat membutuhkan bantuan dari berbagai pihak.

Peserta didik tunagrahita ringan seperti yang disebutkan di atas merupakan anak yang berkebutuhan khusus dan perlu mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Orang tua sangat berperan saat peserta didik berada dirumah, namun saat peserta didik berada di sekolah peran guru pendidikan jasmani menjadi lebih penting guna membantu peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Peran guru pendidikan jasmani bisa dengan cara memberikan pembelajaran pendidikan jasmani dan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan. Selain peran guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta, disini orang tua juga harus berperan untuk mengontrol kebiasaan makan anak, dikarenakan makanan yang baik merupakan makanan yang bergizi, ini akan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi akan memberikan asupan gizi bagi tubuh peserta didik yang akan berdampak baik pada kecukupan energi anak akan seimbang. Sehingga hal tersebut akan membuat tubuh lebih sehat. Dalam mengkonsumsi makan peran orang tua diperlukan untuk memperhatikan

asupan makanan yang dikonsumsi anak tunagrahita ringan, karena anak tunagrahita merupakan anak yang mengalami keterbelakangan mental sehingga mereka kurang bisa mengatur pola makan dan kebutuhan yang cukup bagi dirinya.

Dengan demikian orang tua peserta didik tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1 Yogyakarta perlu memperhatikan asupan makanan mereka. Orang tua perlu memperhatikan makanan dengan asupan gizi yang cukup bagi mereka guna menyediakan energi bagi mereka untuk berlatih gerak motorik. Selalu memperhatikan anak saat membeli jajan yang tidak baik, sehingga makanan yang dikonsumsi tersebut tidak terlalu memberikan manfaat untuk tubuh peserta didik. peserta didik yang masih dalam masa anak-anak harus mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat penting yang dibutuhkan tubuh, jika beberapa kebutuhan tersebut kurang terpenuhi tentu akan berdampak pada kualitas gerakan yang dilakukan dalam aktivitas fisik.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Menjawab permasalahan yang muncul dari latar belakang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra I Yogyakarta maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa anak tunagrahita ringan masih tergolong dalam kategori kurang, sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan dapat di capai dengan latihan yang terprogram yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani serta dukungan dari orang tua untuk memberikan asupan gizi yang cukup serta dukungan dari berbagai pihak.

#### **B. Implikasi**

##### **1. Bagi SLB C Dharma Rena Ring I Yogyakarta**

Dengan hasil ini dapat sebagai acuan sekolah dan guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita pada khususnya dan seluruh peserta didik di SLB C Dharma Rena Ring I Yogyakarta.

##### **2. Bagi peserta didik**

Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan untuk peserta didik agar selalu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga baik di SLB C Dharma Rena Ring Putra I Yogyakarta melalui pembelajaran yang diberikan oleh guru

pendidikan jasmani maupun olahraga mandiri yang didampingi oleh orang tua.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diusahakan sebaik mungkin, tetapi masih terdapat beberapa keterbatasan penelitian ini diantaranya:

1. Pelaksanaan pengambilan data, peneliti kesulitan dalam memberikan arahan atau penjelasan kepada peserta didik tunagrahita, dikarenakan anak sering tidak memperhatikan dan asik bermain sendiri.

### **D. Saran**

1. Bagi SLB Dharma Rena Ring Putra I Yogyakarta

Sekolah hendaknya lebih memfasilitasi pembelajaran pendidikan jasmani dengan berbagai perlengkapan olahraga yang dapat menarik peserta didik untuk senang berolahraga, sehingga kebugaran tubuh akan tetap terjaga dengan baik. Selain itu guru juga harus memperhatikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik agar pembelajaran pendidikan jasmani di SLB C Dharma Rena Ring Putra I Yogyakarta dapat berjalan lancar.

2. Bagi peserta didik

Peserta didik hendaknya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani dari kurang menjadi sedang atau bahkan menjadi sangat baik dengan rajin dan rutin berolahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto N. (2012). *Seluk Beluk Tunagrahita & Strategi Pembelajarannya*. Yogyakarta: Javalitera
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas Pendidikan Jasmani. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ( TKJI ) umur 13 – 15 tahun.
- Dwi Gansar S.W., Cahyo W., dan Agus P. (2012). “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa-siswi Tunagrahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga”. *Jurnal of Physical Education, Sport, Healt and Recreations (On Line)*. Diakses dari <http://journal.unnes.ac.id>
- Heige H M. (2015). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun Di SLB Negeri 1 Bantul*. Skripsi FIK UNY
- Kemis & Ati Rosnawati. (2013). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*. Bandung: Luxima.
- Novi Setyawan Putra.(2014). *Penyusunan Norma Penilaian Kebugaran Jasmani untuk Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun di Yogyakarta*. Skripsi SI. Yogyakarta : FIK UNY.
- Praetya S A. (2012). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Di SLB Negeri Rembang*. Skripsi FIK UNY
- Lufthansa, L. (2016). Model Pembelajaran Atletik Nomor Lempas Lembing untuk Anak Tunagrahita Ringan. *Jurna Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 12 Nomor 2 Tahun 2016, 59-66
- Mutaqin., L. (2018). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui *Circuit Training*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 14 Nomor 1 Tahun 2018, 1-10
- Hardjati, H. (2014). Perbandingan Pembelajaran Konvensional Dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10 Nomor 1 Tahun 2014, 35-40
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 9 Nomor 3 Tahun 2013, 117-124

- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8 Nomor 2 Tahun 2011, 100-105
- Tarigan, E. (2019). Efektifitas Metode Pembelajaran Pada Adan Tuna Grahita Di SLB Siborong-Borong. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*. Volume 5 Nomor 3 Tahun 2019, 56-63
- G.A.K. Wardani, Tati Hernawati, Astaty. (2013). *Pengantar Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*, Tangerang Selatan: Universitas Terbuka
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- UU Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan
- Ibrahim, R. (2014). *Psikologi pendidikan jasmani dan olahraga PLB*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder (5<sup>th</sup> ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publisng.
- Mumpuniarti. (2010). *Penanganan anak tunagrahita (kajian dari segi pendidikan, sosial-psikologis dan tindak lanjut usia dewasa)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Supiyah. (2012). *Peningkatan kemampuan penjumlahan dengan menggunakan media papan manik-manik pada anak tunagrahita ringan kelas III Di SLB*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Herfiyanto, E. (2017). *Tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulonprogo*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Wulandari. (2011). Penggunaan game petualangan balala di bumi dalam pembelajaran IPA untuk meningkatkan prestasi belajar IPA pada anak tunagrahita ringan kelas IV Di SLB N Cangkan Filial Karangpandan tahun ajaran 2010/2011. *Artikel (Online)*. Diakses dari <http://perpustakaan.uns.ac.id>, pada tanggal 9 Juni 2019.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.



- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2013). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Prabowo, M. (2013). *Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Bantul*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pambudi, F.I. (2017). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif untuk anak autis di sekolah Khusus Anak Autis Bina Anggita Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017*. Skripsi. Dipublikasikan Universitas Negeri Yogyakarta

# LAMPIRAN

## TABEL TES

### A. Formulir TKJI

## FORMULIR TKJI

**Nama** : .....

**Jenis Kelamin** : Laki-laki / Perempuan \*

**No Dada** : .....

**Usia** ..... Tahun

**Nama Sekolah** : .....

| No | Jenis Tes                    | Hasil      | Nilai | Keterangan |
|----|------------------------------|------------|-------|------------|
| 1  | <b>Lari</b>                  |            |       |            |
|    | a. Lari 50/60 meter          | .....detik | ....  | .....      |
|    | b. 1000 / 800 meter (putri ) | .....detik | ....  | .....      |
| 2  | <b>Gantung :</b>             |            |       |            |
|    | a) Siku tekuk                | .....detik | ....  | .....      |
|    | b) Angkat Tubuh              | .....kali  | ....  | .....      |
| 3  | <b>Baring Duduk 60 detik</b> | .....kali  | ....  | .....      |
| 4  | <b>Loncat Tegak</b>          |            |       |            |
|    | - Tinggi raihan :            | .....cm    | ....  | .....      |
|    | ... c m                      |            |       |            |
|    | - Loncatan I :               | ...        |       |            |
|    | C m                          |            |       |            |

|   |  |                                       |                    |              |
|---|--|---------------------------------------|--------------------|--------------|
|   | <p>- Loncatan II :</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>Cm</p> <p>- Loncatan III :</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>Cm</p> |                                       |                    |              |
| 5 | <p><b>Lari 800/ 1000 / 1200 meter *</b></p>  | <p>..... menit</p> <p>..... detik</p> | <p><u>....</u></p> | <p>.....</p> |
| 6 | <p>Jumlah Nilai ( tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5 )</p>  |                                       |                    |              |
| 7 | <p>Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani</p>   |                                       |                    |              |

\* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,


## KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mahasin Sri Laksono  
 NIM : 15601244037  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Yuyun Ari Wibowo, S.Pd. Jas. M.Or.

| No. | Tanggal                       | Pembahasan  | Tanda-Tangan       |
|-----|-------------------------------|---|--------------------|
| 1.  | 13/3 <sub>20</sub>            | Bab 1 latar belakang masalah                                    | <i>[Signature]</i> |
| 2.  | 12 April 2020                 | Bab 1 latar belakang masalah dan identifikasi masalah           | <i>[Signature]</i> |
| 3.  | 8/ <del>April</del> Juni 2020 | Bab 1, 2, dan 3 dan tata tulis                                  | <i>[Signature]</i> |
| 4.  | 30/ Juni 2020                 | Bab 2, kajian teori<br>Perlu di lengkapi dan kerang<br>berpikir | <i>[Signature]</i> |
| 5.  | 24 Agustus 2020               | instrumen penelitian  | <i>[Signature]</i> |
| 6.  | 20 November 2020              | Tabel Nilai tes   | <i>[Signature]</i> |
| 7.  | 10 NOV 2020                   | Hasil penelitian pada Bab 4                                     | <i>[Signature]</i> |
| 8.  | 15 NOV 2020                   | Penulisan dalam hasil penelitian Bab 4                          | <i>[Signature]</i> |
| 9.  | 18 NOV 2020                   | Penulisan daftar pustaka  | <i>[Signature]</i> |
| 10. | 20 NOV 2020                   | Daftar pustaka  | <i>[Signature]</i> |
| 11. | 24 NOV 2020                   | acc. ujian  | <i>[Signature]</i> |

Ketua Jurusan POR,

  
 Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
 NIP. 19610731 199001 1 001



## SURAT IZIN PENELITIAN DI SLB C

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 358/UN34.16/PT.01.04/2020

7 September 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth. Kepala SLB C Dharma Rena Ring Putra I**  
**di- Gg. Meranti No. 177 c, Gowok, Caturtunggal, Kec. Depok Sleman Yogyakarta**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Mahasin Sri Laksono Bakti Putro  
NIM : 15601244037  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan di SLB C Dharma Rena Ring Putra I  
Waktu Penelitian : 1 - 20 September 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

**Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.**  
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

# DATA SISWA SLB C DHARMA RENA RING PUTRA I SLEMAN YOGYAKARTA

DATA SISWA  
SLB-C DHARMA RENA RING PUTRA I  
BULAN : JULI 2020

| No | Nama                            | No<br>Indek | Tempat<br>Lahir | Tanggal Lahir | Jenis Kelamin | Agama   | Penjang<br>Kelas | Jenis<br>Keturunan | Nama<br>Orang Tua   | Pekerjaan       | Gajaz         | Alamat<br>Rumah                 | Desa             | Kecamatan    |
|----|---------------------------------|-------------|-----------------|---------------|---------------|---------|------------------|--------------------|---------------------|-----------------|---------------|---------------------------------|------------------|--------------|
| 1  | DION WIDADAL PARO               | 620         | Sleman          | 12-Dec-2013   | L             | Islam   | SLB-Kelas 1      | C1 - Tunagrahita   | Haryanto Yudi S     | Sepata          |               | Pelitem Kidul RT 12             |                  |              |
| 2  | ARFAN HANAFI RAMMAD             | 627         | Sleman          | 1-Nov-2012    | L             | Islam   | SLB-Kelas 1      | C1 - Tunagrahita   | Mangiyati           | Burukuh Tengg   | DMA/Sederajat | Saren Nib 118                   | Condonggung      | Depok        |
| 3  | AGISTA CAHYA SABINA             | 617         | Magelang        | 3-May-2010    | P             | Islam   | SLB-Kelas 2      | C1 - Tunagrahita   | Totok Arisanto      | Wirawasta       | SLTP          | PedakBlok Montau No. 03         | Janti            | Depok        |
| 4  | YOHANES ALDY W                  | 628         | Sleman          | 6-Jan-13      | L             | Katolik | SLB-Kelas 2      | C1 - Tunagrahita   | Adri Putro Berbudhi | Buruh           |               | Sorowajan, 232 A                | Gondokan         |              |
| 5  | GEDE ADITYA SAPUTRA ADNYANA     | 629         | Rebetin         | 23 Mei 2012   | L             | Hindu   | SLB-Kelas 2      | C1 - Tunagrahita   | Gede saadmyana      | Sepata          | SD/MAA        | A. Sorowajan, 120 A             | Banguntapan      | Banguntapan  |
| 6  | AJINA TURISNI                   | 608         | Sleman          | 20 Juli 1995  | P             | Islam   | SLB-Kelas 2      | C1 - Tunagrahita   | Ngatiyo             | Buruh           | STM           | Saminono                        | Maguwoharjo      | Depok        |
| 7  | ANTONIUS ADAM KURNIAWAN         | 464         | Yogyakarta      | 1-Jan-2001    | L             | Katolik | SLB-Kelas 2      | C1 - Tunagrahita   | Litania Pammyanto   | Sepata          | DMA/Sederajat | Nanggulun Rt.07 Rw.17           | Panggil Sewi     | Depok        |
| 8  | IAN SADEWA OKTALDI              | 630         | Klaten          | 15-Oct-1994   | L             | Kristen | SLB-Kelas 2      | C1 - Tunagrahita   | Prayitno            | Sepata          | DMA/Sederajat | Panggil Sewi RT.01 RW.01        | Gondongan        | Sipihwono    |
| 9  | SEMI KAPPA RESTU UTOMI          | 623         | Bantul          | 20 Juli 2012  | P             | Islam   | SLB-Kelas 3      | C1 - Tunagrahita   | Samet Maryono       | Kanyawati Swast |               | Muchan RT.004                   | Sriantani        | Piyungan     |
| 10 | ALA KARNINDA LATIFA             | 618         | Sleman          | 10-Nov-2009   | P             | Islam   | SLB-Kelas 4      | C1 - Tunagrahita   | Mardiyono           | Sepata          | DMA/Sederajat | Karangpungko                    | Maguwoharjo      | Maguwoharjo  |
| 11 | PRASETYO ARDI WIRWONO           | 636         | Sleman          | 1-Jan-2009    | L             | Islam   | SLB-Kelas 4      | C1 - Tunagrahita   | Joko                | Buruh           | SD/Sederajat  | Gondongan, Tambak bayun         | Mundu            | Depok        |
| 12 | RAFAEL NEO BIRU EUDMAN          | 612         | Yogyakarta      | 30-Jun-2009   | L             | Katolik | SLB-Kelas 4      | C1 - Tunagrahita   | Aan Budiman         | Wirawasta       | DMA/Sederajat | Mundu, Jl. Apel No. 255         | Caturtunggal     | Depok        |
| 13 | RIZKY PRAMULITA ANGGORO PRADIYA | 623         | Yogyakarta      | 21 Juli 2006  | L             | Islam   | SLB-Kelas 4      | C1 - Tunagrahita   | Artonadi            | Sepata          | DMA/Sederajat | Gowok RT 15 RW 06               | Caturtunggal     | Depok        |
| 14 | ANGGITA NURSARI                 | 604         | Sleman          | 28-Sep-1999   | P             | Islam   | SLB-Kelas 4      | C1 - Tunagrahita   | Samjo (Almi)        | Sepata          | DMA/Sederajat | Janti, Gg. Ketapang No. 182     | Maguwoharjo      | Depok        |
| 15 | RAWATI                          | 451         | Gumung Kidul    | 21-Jul-1995   | P             | Islam   | SLB-Kelas 4      | C1 - Tunagrahita   | Wuryono             | Buruh           | DMP/Sederajat | Musolire Rt. 03 Rw. 04          | Caturtunggal     | Depok        |
| 16 | IRANI WIDASTUTI                 | 462         | Blau            | 23-Nov-2007   | P             | Islam   | SLB-Kelas 4      | C1 - Tunagrahita   | Sewar (Smet) Widodo | Buruh           | SD/Sederajat  | Kanoman Rt. 06 Rw. 20           | Ambarharjo       | Banguntapan  |
| 17 | ROXY WIGARANTO                  | 618         | Sleman          | 9-Mar-2005    | L             | Islam   | SLB-Kelas 4      | C1 - Tunagrahita   | Wiji Semir          | Wirawasta       | DMA/Sederajat | Ambarharjo No.208 A RT.01 RW.04 | Karangbendo      | Depok        |
| 18 | HAZI CHANDRA ATHA PRASETYO      | 576         | Sleman          | 24-Agt-2007   | L             | Islam   | SLB-Kelas 5      | C1 - Tunagrahita   | Winarto             | Wirawasta       | DMP/Sederajat | Kedokan                         | Caturtunggal     | Depok        |
| 19 | ARIK DULFIAN                    | 626         | Bengkulu        | 4 Juli 2003   | L             | Islam   | SLB-Kelas 5      | C1 - Tunagrahita   | Harry Kully         | Burukuh Tengg   | DMA/Sederajat | Onggo Bayan RT.03,              | Jl. Wates Km. 3, | Sigestiharjo |
| 20 | RAFI ARDIANSYAH                 | 614         | Sleman          | 2-Feb-2008    | L             | Islam   | SLB-Kelas 6      | C1 - Tunagrahita   | Suyitno             | Sepata          | DMA/Sederajat | Ngentak RT.02 RW.01             | Kanoman          | Depok        |
| 21 | DITTA APRILIA NABILA            | 610         | Bantul          | 23-Apr-2009   | P             | Islam   | SLB-Kelas 6      | C1 - Tunagrahita   | Sanius/Titi Kasifah | Sepata          |               | Sorowajan                       | Banguntapan      | Banguntapan  |
| 22 | SAFIRA REHANA ARI               | 502         | Yogyakarta      | 11-Juni-2003  | P             | Islam   | SLB-Kelas 6      | C1 - Tunagrahita   | Rahman              | Buruh           | DMA/Sederajat | Jl. Janti Gang Kruwang II A     | Caturtunggal     | Depok        |

|    |                                |     |            |              |   |         |                |                  |                     |              |               |  |               |             |
|----|--------------------------------|-----|------------|--------------|---|---------|----------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|--|---------------|-------------|
| 23 | YOGA ADITYA PRATAMA            | 613 | Keloumen   | 7-Jun-2006   | L | Islam   | SLB-Kelas 7    | C1 - Tunagrahita | Mijan               | Swasta       | DMA/Sederajat | Dk. Sijaran RT.01 RW02                 | Banguntapan   | Pafurono    |
| 24 | SHOFA                          | 587 | Sleman     | 24-Dec-2006  | L | Islam   | SLB-Kelas 7    | C1 - Tunagrahita | M.Sajidin           | Swasta       | DA/SL         | Gowok Rt.14 RW.06                      | Bahayu        | Depok       |
| 25 | ALYA KHAIIRUNNISA              | 601 | Sleman     | 11-Jan-2007  | P | Islam   | SLB-Kelas 7    | C1 - Tunagrahita | Mahmudi             | Wirawasta    | DMA/Sederajat | Kembang Rt. 04 Rw. 62                  | Giripanggung  | Depok       |
| 26 | M. SYAMSU FADILAH              | 505 | Yogyakarta | 28-Sep-2006  | L | Islam   | SLB-Kelas 7    | C1 - Tunagrahita | Muh. Nasrudin       | Buruh        | SD/Sederajat  | Pedak Baru Rt.16 Rw. 07                | Janti         | Banguntapan |
| 27 | LEONARDUS GILANG PANGESTU      | 607 | Yogyakarta | 24-Agt-2000  | L | Katolik | SMPLB-Kelas 7  | C1 - Tunagrahita | Madiyono            | Buruh        | DMP/Sederajat | Kanoman RT 07 RW20                     | Banguntapan   | Bantul      |
| 28 | YANI TRI WULANDARI             | 503 | Bantul     | 9-Nov-1998   | P | Islam   | SMPLB-Kelas 7  | C1 - Tunagrahita | Sulirno             | Buruh        | DMP/Sederajat | Kanoman Rt. 07 Rw. 20                  | Banguntapan   | Banguntapan |
| 29 | AJI WAHYU KURNIAWAN            | 577 | Jakarta    | 09-Oct-1985  | L | Islam   | SMPLB-Kelas 8  | C1 - Tunagrahita | Rohmat              | Purnawirawan | SD            | Jl. Citrawati, Karangbendo No.5        | Maguwoharjo   | Banguntapan |
| 30 | CH. DEWAN PAMUNGKAS            | 504 | Bantul     | 25-Dec-2007  | L | Islam   | SMPLB-Kelas 8  | C1 - Tunagrahita | Haryono             | Buruh        | DMP/Sederajat | Kanoman Rt. 06 Rw. 20 No. 175          | Banguntapan   | Banguntapan |
| 31 | FADIAH FATMATUSZAHRA           | 606 | Bojonegoro | 10-Dec-1994  | P | Islam   | SMPLB-Kelas 8  | C1 - Tunagrahita | Muhammad Syarifudin | Wirawasta    | DA/SL         | Jl. Solo Km.8 (Jl. KH. MURDI 100)      | Caturtunggal  | Depok       |
| 32 | MUHAMMAD EKA ARDANA            | 609 | Sleman     | 9-Jan-2004   | L | Islam   | SMPLB-Kelas 8  | C1 - Tunagrahita | Warto               | Pedagang     | SD/Sederajat  | Gowok RT.01 RW.01                      | Banguntapan   | Depok       |
| 33 | ABIZAN FAJRI AKYINDA           | 506 | Jakarta    | 24-Jul-2002  | L | Islam   | SMPLB-Kelas 10 | C1 - Tunagrahita | Basuki              | Buruh        | DMA/Sederajat | Tegal Pasar                            | Banguntapan   | Banguntapan |
| 34 | IRVAN KURNIAWAN                | 600 | Pontianak  | 7-Jan-2003   | L | Islam   | SMPLB-Kelas 10 | C1 - Tunagrahita | Danals Herawan      | Buruh        | DMA/Sederajat | Jl. Timoho Gg. gejah 003 Rt. 04 Rw. 01 | Karang Hongko | Umbul Harjo |
| 35 | GAUH NUGROHO                   | 483 | Bantul     | 14-Dec-2004  | L | Islam   | SMPLB-Kelas 10 | C1 - Tunagrahita | Jumiran             | Buruh        | DMP/Sederajat | Sorowajan Rt.04 Rw.09                  | Timoho        | Banguntapan |
| 36 | LAUREN TIA KUNCINING PAMUNGKAS | 485 | Bantul     | 9-Agt-2002   | P | Katolik | SMALB-Kelas 11 | C1 - Tunagrahita | Z. endro Sutoyo     | Buruh        | SD/Sederajat  | Jl. Babadan 518                        | Banguntapan   | Bantul      |
| 37 | ZHARIFAH ULAYA MAHSULIN        | 501 | Yogyakarta | 11-Juli-2003 | P | Islam   | SMALB-Kelas 11 | C1 - Tunagrahita | Calhyono            | Swasta       | DMA/Sederajat | Tempel 08/09 268                       | Caturtunggal  | Depok       |

Yogyakarta, 30 Juli 2020  
Kepala Sekolah

  
SUTOMO, S. Pd  
NIP. 041

## DATA HASIL TES

**TABEL TES DAN PENGAMBILAN DATA  
DI SLB C DHARMA RENA RING PUTRA 1 YOGYAKARTA**

| NO | NAMA                  | JENIS TES |        |               |         |                          |
|----|-----------------------|-----------|--------|---------------|---------|--------------------------|
|    |                       | Lari 50m  | Sit Up | Vertical Jump | Pull Up | Lari 1000m, 800m (putri) |
| 1  | Yoga Aditya Pratama   | 8,38      | 21     | 38            | 1       | 8,22                     |
| 2  | Fadiyah Fatimatusahra | 10,45     | 18     | 16            | 4,87    | 9,91                     |
| 3  | Muhammad Eka Ardana   | 6,97      | 24     | 42            | 1       | 7,10                     |
| 4  | Dewan Pamungkas       | 8,18      | 25     | 38            | 0       | 8,10                     |
| 5  | Gilang Pangestu       | 7,99      | 22     | 36            | 0       | 8,66                     |



A. Formulir TKJI


FORMULIR TKJI

Nama : Muhammad Eka Ardana  
 Jenis Kelamin : Laki-laki / ~~Peserta~~ \*  
 No Dada : 03  
 Usia 16 Tahun  
 Nama Sekolah : SLB.C. Dharma Reng Ring Putra 1

| No | Jenis Tes                       | Hasil      | Nilai       | Keterangan |
|----|---------------------------------|------------|-------------|------------|
| 1  | Lari                            |            |             |            |
|    | a. Lari 50/ <del>60</del> meter | 6.97 detik | <u>4</u>    |            |
|    | b. 1000 / 800 meter (putri)     | .....detik | <u>....</u> |            |
| 2  | Gantung :                       |            |             |            |
|    | a) Siku tekuk                   | .....detik | <u>....</u> |            |
|    | b) Angkat Tubuh                 | 24 kali    | <u>2</u>    |            |
| 3  | Baring Duduk 60 detik           | 24 kali    | <u>3</u>    |            |
| 4  | Loncat Tegak                    |            |             |            |
|    | - Tinggi raihan :               | 38         | <u>2</u>    |            |
|    | 239.. cm                        |            | <u>....</u> |            |
|    | - Loncatan I :                  | 277        |             |            |
|    | Cm                              |            |             |            |

|   |  |   |    |        |
|---|--|---|----|--------|
|   | <p>- Loncatan II :</p> <p>276<sup>...</sup><br/>Cm</p> <p>- Loncatan III :</p> <p>276<sup>...</sup><br/>Cm</p> |   |    |        |
| 5 | <p>Lari <del>300</del>/ 1000 / <del>1200</del><br/>meter *</p>   | <p>7<sup>...</sup> menit<br/>10<sup>...</sup> detik</p> | 1  | .....  |
| 6 | <p>Jumlah Nilai ( tes 1 + tes 2 + tes 3 +<br/>tes 4 + tes 5 )</p>  |   | 12 | Sedang |
| 7 | Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani  |   |    |        |

\* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,  
  
 Mahasin Sri

A. Formulir TKJI

**FORMULIR TKJI**

Nama : Yoga Aditya Pratama  
 Jenis Kelamin : Laki-laki / ~~Perempuan~~ \*  
 No Dada : 01  
 Usia : 15 Tahun  
 Nama Sekolah : SLBC Dharma Rena Ring Putra 1

| No | Jenis Tes                     | Hasil        | Nilai       | Keterangan |
|----|-------------------------------|--------------|-------------|------------|
| 1  | Lari                          |              |             |            |
|    | a. Lari <u>50</u> meter       | 8,38 detik   | <u>3</u>    |            |
|    | b. 1000 / 800 meter (putri)   | .....detik   | <u>....</u> |            |
| 2  | Gantung :                     |              |             |            |
|    | a) Siku tekuk                 | .....detik   | <u>....</u> |            |
|    | b) Angkat Tubuh               | 1 .....kali  | <u>1</u>    |            |
| 3  | Baring Duduk 60 detik         | 21 .....kali | <u>3</u>    |            |
| 4  | Loncat Tegak                  |              |             |            |
|    | - Tinggi raihan : 190 .....cm | 38 .....cm   | <u>2</u>    |            |
|    | - Loncatan I : 228 .....Cm    |              |             |            |

|   |   |                           |    |        |
|---|---|---------------------------|----|--------|
|   | - Loncatan II :<br><br>220<br>...<br>Cm                   |                           |    |        |
|   | - Loncatan III :<br><br>224<br>...<br>Cm                  |                           |    |        |
| 5 | Lari 800/ <del>1000</del> / <del>1200</del><br>meter *    | 8... menit<br>22... detik | 1  | .....  |
| 6 | Jumlah Nilai ( tes 1 + tes 2 + tes 3 +<br>tes 4 + tes 5 ) |                           | 10 | kurang |
| 7 | Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani                     |                           |    |        |

\* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

M. Sri L.  
Mahasin Sri L.

A. Formulir TKJI

**FORMULIR TKJI**

Nama : Dewan Pamungkas

Jenis Kelamin : Laki-laki / ~~Pemampuan~~ \*

No Dada : 04

Usia 14 Tahun

Nama Sekolah : S.L.B.C Dharma Reng Putra 1

| No | Jenis Tes                       | Hasil             | Nilai      | Keterangan |
|----|---------------------------------|-------------------|------------|------------|
| 1  | Lari                            |                   |            |            |
|    | a. Lari 50/ <del>60</del> meter | <u>8.18</u> detik | <u>2</u>   |            |
|    | b. 1000 / 800 meter (putri)     | .....detik        | <u>---</u> |            |
| 2  | Gantung :                       |                   |            |            |
|    | a) Siku tekuk                   | .....detik        | <u>---</u> |            |
|    | b) Angkat Tubuh                 | <u>0</u> kali     | <u>0</u>   |            |
| 3  | Baring Duduk 60 detik           | <u>25</u> kali    | <u>3</u>   |            |
| 4  | Loncat Tegak                    |                   |            |            |
|    | - Tinggi raihan :               | <u>108</u> cm     | <u>2</u>   |            |
|    | - Loncatan I :                  | <u>226</u> Cm     |            |            |

|   |  |   |   |        |
|---|--|---|---|--------|
|   | <p>- Loncatan II :</p> <p>220<sup>...</sup><br/>Cm</p> <p>- Loncatan III :</p> <p>219<sup>...</sup><br/>Cm</p> |   |   |        |
| 5 | Lari 800/ 1000 / 1200 meter *  | 8 <sup>...</sup> menit<br>10 <sup>...</sup> detik | 1 | .....  |
| 6 | Jumlah Nilai ( tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5 )   |   | 8 | kurang |
| 7 | Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani  |   |   |        |

\* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,  
M. H. -  
Mahasin sri

## SURAT BALASAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN



### SLB-C DHARMA RENA RING PUTRA I DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA

Jl. Sengon No.178 RT.04 / RW.02 Janti, Caturtunggal, Depok  
Sleman Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 410098 / 083830803308  
Email:dharmarenaringputra@gmail.com Website:sldbarmarenaringputra1.sch.id

SURAT KETERANGAN  
NOMOR : 011/UM/LB-C/XI/2020

Menindak lanjuti surat saudara nomor4 : 158/UN.34.16/PT.01.04/2020 tertanggal 7 September 2020 perihal seperti pada pakok surat, saya Kepala SLB-C Dharma Rena Rigng Putra I Sleman, menerangkan bahwa :

Nama : MAHASIN SRI LAKSONO BEKTI PUTRO  
NIM : 1560124037  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi-S1

Benar-benar telah melaksanakan pengambilan data untuk penulisan tugas akhir skripsi terhitung mulai tanggal 1 s.d. 20 September 2020 dengan judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di SLB-C Dharma Rena Ring Putra I “.

Demikian surat keterangan ini di sampaikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya bagi yang berkepentingan.

Yogyakarta, 12 November 2020

Kepala Sekolah



SUTOMO, S.Pd.

## LAMPIRAN DOKUMENTASI

